

༡༡། རྩོམ་འགྲེལ་ལྟ་མཆིད།

༡༡། གངས་རི་ར་བའི་ལུ་ཁྱུང་གིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱར་བའི་སྐུ་ལའི་སྤྲན་སྤྲངས་ཀྱི་ཞིང་
ཁམས་འདིར། གནའ་སྤྱོད་མོའི་དུས་ནས་རང་གི་སྐྱེད་དང་ཡི་གེ་ཡོད་པ་དང་། རིག་པའི་
གནས་བརྒྱུ་སྟོན་གནའ་ལ་འགམ་ཆུ་ལྡང་མི་དགོས་པའི་ཤེས་རིག་ཀྱང་རྒྱ་ཆེར་དར། དེ
ར་མ་ཟད་གོ་ལ་རྒྱུ་པོའི་སྤྲན་གྱི་ཤེས་རིག་དར་བའི་མི་རིགས་གནའ་དག་དང་འདྲ་བར་ཞ
བས་སྒོ་དང་རོལ་མོ། བཟོ་སྐྱེད་དང་པར་བཞོ། རི་མོ་དང་ཡིག་གཟུགས་སྟོན་སྐྱེ་
ཆལ་གྱི་རིགས་ཀྱང་གནའ་སྤྲན་རང་སྐྱེད་གྱི་གནས་སུ་ཆེ་བ་སྤྲན་སྤྲུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་དར་ཞི
ང་རྒྱས་པ་ཡིན་ནོ། །

ཁ་བ་ཅན་གྱི་རིག་གནས་སྐྱེ་ཆལ་རྒྱ་མཚོ་ཉླ་བུ་ལས་བྱེ་བྲག་ཡིག་གཟུགས་སྐྱེ་ཆལ་ཁོ་ན་ཉི
ད་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ཆ་བའི་དབྱེ་བ་དབྱེ་ཅན་དབྱེ་མེད་གཉིས་སུ་འདྲ་བ་ལས། རྩོམ་དུ
ས་སུ་(དུས་རབས་བདུན་པ་) ཡིག་གཟུགས་སྐྱེ་ཆལ་ལ་མེད་གེ་གནམ་ལ་མཚོངས་འདྲའི་ར
མ་བརྒྱུད་དང་། ལུ་ཏིག་བསྟར་ལ་བརྒྱས་འདྲའི་མཛེས་ཉམས་དང་། བྱ་མོ་འཛོལ་བ་འ
དྲ་བའི་བེལ་བྱགས་དང་། སོ་པག་གཤེབ་པ་འདྲ་བའི་ག་མཉམ་སྟོན་ཉམས་འགྱུར་སྟོ
ང་གིས་མཛེས་པས་བསྟན་པའི་ཡུལ་དུ་བསྟོན་ཅིང་། ཡང་ཉ་མོ་ཆུ་ནང་ནས་བྱུང་འ
དྲ་དང་། སྐྱར་ནག་བཟང་འདྲ་ཉླ་བུ་ག་ཉམས་བྱ་ཉམས་རྒྱང་ཟད་བྱུང་བར་སྤྲད་པའི་ག
ནས་སུ་བྱེད་པའི་འཕེལ་འགྲིབ་བྱུང་ནའང་། དེའི་བྱིས་སུ་(དུས་རབས་བརྒྱ་བའི་སྤྲ
ད་ནས་དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་སྟོན་) ལྷག་ཐོགས་དབང་པོ་ཀུན་གྱི་གཙུག་རྒྱུང་པོ་
གཡུ་ཁྲིའི་བྱག་སོར་གྱི་འཕྲུལ་ལས་ཆ་ཆེན་ཆ་ཆུང་གི་སྟོལ་བཏོད་དེ། ཐིག་ཁོག་དུ་དྲངས་པ་
དང་། དུས་རབས་བརྒྱ་བའི་དུས་སུ་ཤིང་པར་བཞོ་བའི་སྟོལ་དར་བ་ནས་བཟུང་དབྱེ་
ཅན་འབྲི་ཆུལ་གཅིག་མཐུན་བྱུང་བ་ནི་དབྱེ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་དར་བའི་ཡང་ཆེར་སོན་པར་མངོ

ན་ནོ། ། དབུ་མེད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ། ལྷགས་ལ་ལི་ལྷགས་ལྷན་ལྷགས་དང་། རིགས་ལ་དཔེ་
ཚུགས་དང་འབྲུ་ཚ། སྤྱག་རིང་དང་སྤྱག་ཐུང་། བར་བྱིས་དང་ཚུགས་བྱིས། འབྲུ
ག་ཆེན་དང་འབྲུག་ཆུང་སོགས་བྱུང་། ད་ལྟའི་དུས་སུ་དབུས་ཀྱི་འབྲུག་བྱིས་དང་། ལམ
ས་ཀྱི་བར་བྱིས། ཨ་མདོའི་གཟུབ་བྱིས་སྟེ་ཆོལ་གསུམ་ཡུལ་གྱུ་སོ་སོའི་ཐུན་མིན་བྱུང་ཆོས་
སུ་ཁོ་པོ་སྤྲོད། ། གཞན་ད་དུང་དུས་རབས་རིམ་བྱོན་གྱི་ཡིག་གཟུགས་མཁས་པའི་ཕྱག་
རྒྱ་དུ་ཡིག་གསར་སྣ་ཆོགས་བྱུང་བ་འགྲོ་མགོན་འཕགས་པའི་ཡིག་གསར་དང་། རྫོང་ག
དན་ཡིག་གསར། ཆག་ལོའི་ཡིག་གསར། སྟོ་ལྷན་ཡིག་གསར། སྟོགས་ལོའི་ཡིག་ག
སར། རིན་སྤངས་ཡིག་གསར། དབྱངས་ལྷན་ཡིག་གསར་སོགས་སྟུ་རྩལ་གྱི་ཉམས་
ཀྱིས་ཕྱག་ཀྱང་གསར་གཏོད་གྱི་སྟོབས་ནམས་རྒྱུ་ཆུང་པའི་ཡིག་རིགས་ཏེ་ཅང་མང་བར་མ་
ཟད། མཁའ་འགྲོའི་བརྗོད་ཡིག་དང་རྒྱལ་མོ་ཆ་བ་རོང་གི་ཡི་གེ་སོགས་མཐའ་ཤེས་སོ། །

བདག་ཅག་གི་ཡི་གེ་མཁན་པོ་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་ད་ལྟའི་བོད་ཡིག་གི་སྟོལ་བཏོད་
པ་ནས་ལོ་རྒྱུས་དུས་སྐབས་སོ་སོའི་ནང་དུ་སྟུག་འཛིན་དབང་པོ་ནམས་ཀྱིས་ནམ་དཀར་
འཕྲིན་ལས་ལ་བཞེན་ནས་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་སྟུ་རྩལ་འདི་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛད་དེ།
འོ་སྟོལ་གྱི་སྟུ་ཐོར་དུ་བཞག་ཡོད་ནའང་། དེང་གི་དུས་སུ་སྟོབ་གྲུ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་
གང་དུ་འང་ཡིག་གཟུགས་སྟོབ་ཁྲིད་ལོགས་སུ་ལྟ་ཞོག ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་ལ་ཐོག་མར་འབྲུག་
པའི་ལས་དང་པོ་ནམས་ལ་འབྲིད་དུས་ཀྱང་ཡི་གེ་སྟུག་ཁ་འབྲེར་སྟངས་དང་། སྟུ་ཐུའི་རི
མ་པ་ཅུ་ཡང་འབྲིད་གྱིན་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་དུ་སྟོབ་ཆུང་ནས་སྟོབ་ཆེན་བར་གྱི་སྟོ
བ་མ་ནམས་ཀྱི་ཡི་གེ་ནི་གོག་མའི་སྤྱག་རྒྱུས་ས་ལ་ཕབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིག་འཆུ་བའི་གནས་སུ་སྟུ
ང་སྟེ། ཡབ་མེས་གོང་མ་ནམས་ཀྱིས་བཞག་པའི་སྟོལ་རྒྱན་བཟང་པོ་དར་སྟེལ་གཏོང་རྒྱ
ལྟ་ཞོག པ་ལྟལ་བུས་མི་ཟིན་པའི་གནས་བབ་ཡང་ཞིང་ཡིད་སྟོབ་ཁྲིག་ཡིན་པ་ཀྱན་གྱི་མི
ག་མཐོང་ལག་ཟིན་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཞོན་རྟ་རྫོང་བེས་མདོ་སྟོབ་ཁུལ་གྱི་

ན་གཞོན་དག་ཀྱི་དོན་གྱི་ལུགས་ཀྱིས་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་བབ་མིག་ལ་ཐོགས་ཤིང་སྤྱིར་ལ་
བརྒྱུག་སྟེ། རང་རེའི་ཡིག་གཟུགས་ལ་ཞེན་པ་དཀར་པོས་ཀྱུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། 《ཡི
ག་གཟུགས་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་ཞེས་པ་དཔར་དུ་བཏབ་སྟེ་སྟེལ་བ་འདི་ནི། གསར་སྒྲུབ་
པ་རྣམས་ཀྱི་སྒྱུར་བདེ་བ་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་དཔར་ཡིག་གི་སྟེང་དུ་ཤོག་སྒྲུབ་ཕྱི་གསལ་
ནང་གསལ་ཅན་བཞག་པ་དེ་ལས་དཔར་ཡིག་གསལ་ལེར་མངོན་ཞིང་། དེར་བརྟེན་
ནས་སྐྱུག་རིས་དེད་དེ་བྱིས་ཆོག་པ་དང་། སྐྱུ་གུ་སྐྱ་ཕྱིའི་གོ་རིམ་ཡང་གཅིག་གཅིག་གཉིས་
གཉིས་བྱས་ནས་ཨང་རིམ་གསལ་བོར་བཏབ་ཡོད་པས་ན། ལག་མི་བདེ་བ་ཞིག་ཡིན་དུ
ང་ལས་སྒྲ་མོར་ཡི་གེ་འབྲི་ཤེས་པར་ཆོགས་ཅི་ཡང་མེད་པས་སྒྲན་ཡོན་མངོན་པར་མཐོང་
ངོ། །

དེ་བ་འདི་ནི་སྒྲོབ་གྲར་མ་ཁྱུགས་པའི་སྒྲོན་འགྲོའི་བྱིས་པ་དང་སྒྲོབ་གྲའི་སྒྲོབ་མ་དང་།
ཡིག་གཟུགས་ལ་དགའ་བའི་ན་གཞོན་སུ་ལའང་འོས་གིང་འཆམ་པའི་དཔེ་སྒྲོན་དག་ཆན་
ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་འཁྱུགས་པས་ཀྱན་ལ་མཆོམས་སྒྱུར་བའི་བྱ་མཆིད་དུ་སྤྱལ་བ་འདི་ཡང་རང་
འའི་སྤྱོད་ཀྱི་འདི་ཉིད་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་དང་མ་ཉམས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱར་གྱུར་
ཅིག་གྱ།

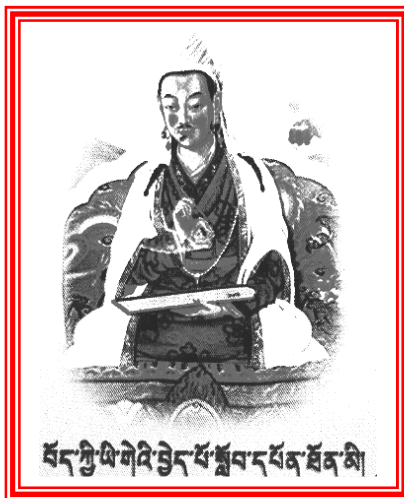
ཞེས་སྒྲུབ་འདུག་ཞིང་ཁོང་ནས་བྱ་བ་པོ་ནི་ཟུར་གཙང་པད་མ་བསྟན་འཛིན་ནོ།

ལྷོ་ལོ་ ༡༠༠༥ ལོའི་ ཟླ ༣ པའི་ ཆེས་ ༡༥ ཉིན་ ཟླ་ལོང་ནས་ སྤུལ་།

༄༅། ལྷ་རྒྱལ་དཔེ་ཚོགས།

༄༅། ཡིག་གཟུགས་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ།

藏文书法入门



དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བསྒྲིགས།

(循化县文都学区东智老师)

ཕྱི་མིང་_____

ལ་རེས་_____

ཡུལ་རིམ་_____

ན་ཚེད་_____

ཡུལ་གྲུ་_____

དགའ་ཚུགས་_____

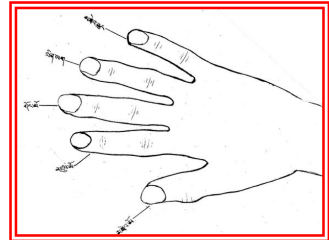
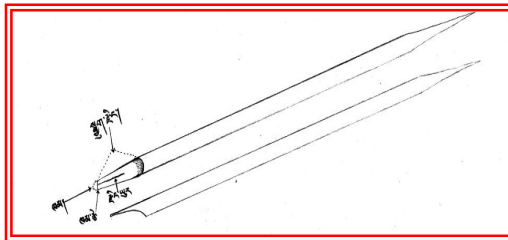
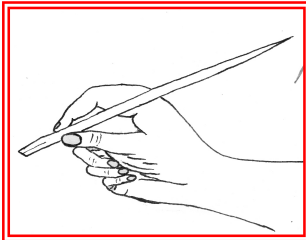
ཨ།ཡི་གེ་འབྲི་བའི་ཐོག་མའི་ཤེས་བྱ།

ཨ།འདུག་སྒྲངས།



གཟུགས་པོ་དང་པོ་དང་། མགོ་པོ་གྲག་ཚད་རན་པ།
 བྲང་ཁོག་སྒྲིག་ཅེར་མི་ལྷན་པ་བཅས་ཀྱི་སྒྲིག་ནས་མིག་
 དང་ཤོག་བྱ་བར་ལ་ཁྲི་གང་དང་། སྒྲིག་ཅེ་དང་
 མཛུ་བ་མའི་བར་ལ་ཚུན་གང་། བྲང་ཁ་དང་ཅོག་
 ཅོ་བར་ལ་སོར་བཞི་དགོས།

ཨ།སྒྲིག་གུ་འཛིན་སྒྲངས།



སྒྲིག་བྲུང་བའི་སྐབས་ན། མཐེབ་མཛུ་བ་གཉིས་ཀྱི་དམ་སྟོད་རན་པ་དང་། ཡིག་གཟུགས་ཤིན་ཏུ་ཚུང་
 ཆོ་སྒྲིག་ཁམ་ནས་ཆོན་གང་ངམ་ཕྱེད་ཅམ་མི་རིང་བར་བྲུང་ན་བཟང་། ཡིག་བྲི་གཞི་དེ་རང་གི་རུ་མ་གཡས་པའི་
 དྲང་ཐད་དུ་འཕ། དཀྱིལ་གྲུང་གི་སྐབས་སུ་དུས་མོ་གཡས་པའི་སྟེང་དུ་བཞག་སྟེ། དུས་སྟོད་དྲང་པོར་བསྐྱེད་ས་ནས་
 བྲིས་ན་འབྲེང་མི་ཡོ་བ་དང་། ཡིག་གཟུགས་དྲང་པོ་འཕྲོད་ཀྱིང་དེར་འབྲི་བྱ་བ་པར་ཕན་ནོ།



ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་མགོན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་དམ་པ་ཡིན།		
	ག་—་ར་ག་ག	ག་—་ར་ག་ག
ག་བ	ག་—་ར་ག་ག	ག་—་ར་ག་ག
ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་མགོན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ལྷོད་པ་ཡིན།		
	ད་—་ར་ད་ད	ད་—་ར་ད་ད
ད་བ	ད་—་ར་ད་ད	ད་—་ར་ད་ད
ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་མགོན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།		
	བ་—་ར་བ་བ	བ་—་ར་བ་བ
བ་ལ	བ་—་ར་བ་བ	བ་—་ར་བ་བ
ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་མགོན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།		
	ར་—་ར་ར་ར	ར་—་ར་ར་ར
ར་ལ	ར་—་ར་ར་ར	ར་—་ར་ར་ར
ཡི་གེ་དག་སྟོམས་མཛེས་གསུམ་ལས།།མ་དག་སྐྱེས་བུ་སྟོང་མེད་འདྲ།། མི་སྟོམས་ཀྱང་ལག་འཁྱོར་བ་འདྲ།།མི་མཛེས་གོས་ངན་གྱོན་པ་འདྲ།།		ངའི་ལབས་བུ

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་དམ་པ་ཡིན།		
	ུ་ ་ ་ ུ་ ི་ ུ་	ུ་ ་ ་ ུ་ ི་ ུ་
ུ་ག	ུ་ ་ ་ ུ་ ི་ ུ་	ུ་ ་ ་ ུ་ ི་ ུ་
ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ལྟ་བུ་པ་ཡིན།		
	ཨ་ ་ ་ ཨ་ ི་ ཨ་	ཨ་ ་ ་ ཨ་ ི་ ཨ་
ཨ་ཡ	ཨ་ ་ ་ ཨ་ ི་ ཨ་	ཨ་ ་ ་ ཨ་ ི་ ཨ་
ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གིན་ཏུ་ལྟ་བུ་པ་ཡིན།		
	ཇ་ ་ ་ ཇ་ ི་ ཇ་	ཇ་ ་ ་ ཇ་ ི་ ཇ་
ཇ་མ	ཇ་ ་ ་ ཇ་ ི་ ཇ་	ཇ་ ་ ་ ཇ་ ི་ ཇ་
ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་གིན་ཏུ་ལྟ་བུ་པ་ཡིན།		
	ཉ་ ་ ་ ཉ་ ི་ ཉ་	ཉ་ ་ ་ ཉ་ ི་ ཉ་
ཉ་བ	ཉ་ ་ ་ ཉ་ ི་ ཉ་	ཉ་ ་ ་ ཉ་ ི་ ཉ་
དག་སྟོམས་མཛེས་པའི་ཆ་གང་ཡང་། །མི་ལྷན་ལམ་ཁར་བོར་བ་ཡི། ། གོས་རྩལ་ངན་པ་སྦྱགས་ཤོ་འདྲ། །དེ་ལྷིར་ལྷ་མ་ལྷ་མ་གཙོ།		ངའི་ལབས་བུ

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཁྱེ་ཙམ་འབྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་དམ་པ་ཡིན།		
	ད་--'འ'་ད	ད་--'འ'་ད
ད་ཐ	ད་--'འ'་ད	ད་--'འ'་ད
ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཁྱེ་ཙམ་འབྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ལྟོང་པ་ཡིན།		
	བ་--'འ'་ཅ'་ཏ'་ཏ'་བ	བ་--'འ'་ཅ'་ཏ'་ཏ'་བ
བ་མ	བ་--'འ'་ཅ'་ཏ'་ཏ'་བ	བ་--'འ'་ཅ'་ཏ'་ཏ'་བ
ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཁྱེ་ཙམ་འབྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྟོང་པ་ཡིན།		
	ད་--'འ'་ཏ'་ད	ད་--'འ'་ཏ'་ད
ད་ཆ	ད་--'འ'་ཏ'་ད	ད་--'འ'་ཏ'་ད
ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཁྱེ་ཙམ་འབྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྟོང་པ་ཡིན།		
	ན་--'འ'་ཏ'་ན	ན་--'འ'་ཏ'་ན
ན་ཆ	ན་--'འ'་ཏ'་ན	ན་--'འ'་ཏ'་ན
རང་ལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ། ཉི་མ་རེ་ལ་ཆོག་རེ་བྱུངས།། གང་ཞིག་ཉིན་བརྒྱ་སོང་བ་ན། ཆོག་བརྒྱ་མ་ལུས་སོང་དུ་ཆུད།།		ངའི་ལབས་བུ

ཡི་གེ་རྩེ་གནས་:

ཨྱེ་གནས་ཀན་ལས་བྱུང་ཞིང་མེ་མེད་ཉེ་བའི་བྱུང་པས་བཞེད་ཅིང་། དཀྱིད་ཚེ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཚུད་པ་ཡིན།



ᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠ

ᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨ

ཉ་ཨ

ᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨ

ᠪᠢᠨᠡᠭᠦᠷᠣᠳᠤ

ཡི་གེ་རྩེ་གནས་:

མོ་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷན་པོ་གི་འཛིན་སྲོལ་ལྟར་ཡོད་པའི་ཕྱི་ལོ་ལྷན་པོ་གི་འཛིན་སྲོལ་ལྟར་ཡོད་པའི་ཕྱི་ལོ་

בְּהַרְדֵּי-יָם

בִּיבְרִיָּה

ཟ་མ།

שְׁמִי בְּיָדְךָ יְיָ

עֵשֶׂה כִּי יִרְאֶה

ཡི་གེ་རྩེ་གནས་:

ཨོཾ་པཌཌམ་མཁའ་ཁྱེད་ལ་མཆོད་ཀྱིང་མཆོད་ཀྱིང་མཆོད་ཀྱིང་། མཆོད་ཆེ་ལ་མིག་ཏུ་མཛོད་པ་ཡིན།

ר' - ר' - ר' - ר' - ר'

ר' ח' ח' ח' ח'

འཁྲུག་

ᠪᠠᠭᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨ

১-১-১১১১

ཡི་གེ་རྩེ་གནས་:

ཀྱང་ལམ་ལྷོང་གི་མེ་ཤིང་པར་ཅུང་ཟད་ཉེ་བའི་ཕྱིར་པམ་བཞེད་ཅིང་། བཞེད་ཚུལ་ལྟར་ཁྱེད་པ་ཡིན།



ཡི. ཡ. ཡ. ཡ.

ሠ. ሥ. ፳፯

ཡ་ར་བ

ཡི་ཏུ་ཡི་ཏུ་

ཡེ.ཕ.ཡ.

འཇག་པ་གཞོན་པའི་དུས་ནས་སྟོབ།། བ་ནི་དགུན་གྱི་དུས་སུ་གསོ།།
ཞིང་ནི་དྲོད་གཤེར་ལྷན་ཆོས་མོ།། འདི་གསུམ་འབྲས་པུསྟེན་པའི་རྒྱ།།











འཕྲི་འབྲས་ལྟེ

ཡི་གེ་རྩེ་གནས་: རྩེ་གནས་རྩེ་མོ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཕྱེ་ཆེ་ཆུན་དང་ཅུང་ཕྱད་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།		
	རྩེ་་་་རྩེ་	རྩེ་་་་རྩེ་
རྩེ་མ	རྩེ་་་་རྩེ་	རྩེ་་་་རྩེ་
ཡི་གེ་རྩེ་གནས་: རྩེ་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཕྱེ་ཆེ་ཆུ་མའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།		
	ལྡེ་་་་རྩེ་་་་ལྡེ་	ལྡེ་་་་རྩེ་་་་ལྡེ་
ལྡེ་ཁ	ལྡེ་་་་རྩེ་་་་ལྡེ་	ལྡེ་་་་རྩེ་་་་ལྡེ་
ཡི་གེ་རྩེ་གནས་: རྩེ་གནས་ཆུན་ལས་བྱུང་ཞིང་ཕྱེ་ཆེ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་ཞིང་དམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།		
	ཤྡེ་་་་རྩེ་་་་ཤྡེ་	ཤྡེ་་་་རྩེ་་་་ཤྡེ་
ཤྡེ་བ	ཤྡེ་་་་རྩེ་་་་ཤྡེ་	ཤྡེ་་་་རྩེ་་་་ཤྡེ་
ཡི་གེ་རྩེ་གནས་: རྩེ་གནས་སོ་དང་ཆུན་ལས་བྱུང་ཞིང་ཕྱེ་ཆེ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་ཞིང་དམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།		
	སྡེ་་་་རྩེ་་་་སྡེ་	སྡེ་་་་རྩེ་་་་སྡེ་
སྡེ་ཆ	སྡེ་་་་རྩེ་་་་སྡེ་	སྡེ་་་་རྩེ་་་་སྡེ་
རིག་པ་གཞོན་པའི་དུས་ན་སྟོབ།། བཞི་དགུན་གྱི་དུས་སུ་གསོ།། ཞིང་ནི་དྲོད་གཤེར་ལྷན་ཆོ་མོ།། འདི་གསུམ་འབྲས་བུ་སྟོན་པའི་རྒྱ།།		ངའི་འབྲས་བུ་

ཏ་འཇ་ད་ཏ




ה'תשנ"ח

ኃ' - ' - ገ' - ደ' - ኃ

N = 76

W W W W W

		
---	---	--

ད་ཀྱི་རྒྱ་གར་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་

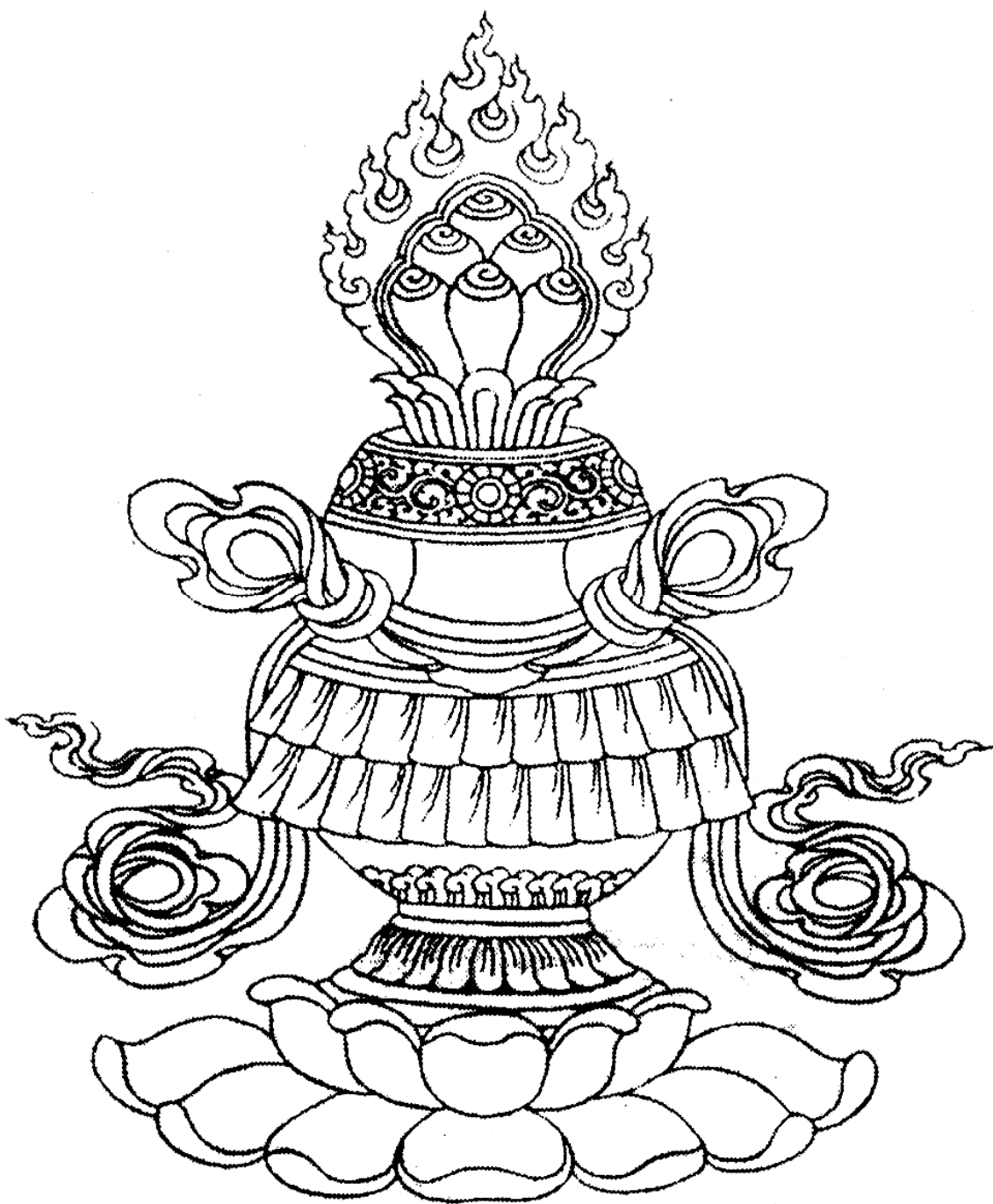
ཏྲ་ལོ་རྒྱུ་ཡིད་ཀྱིས་

୧	ଖି - ' ୫ ' ଓ ' ଖ ' ଖି	ଖିଖିଖିଖିଖି
---	-----------------------	------------

ལེ་ - ་ ཇ་ ་ ཅ་ ་ ཅ་ ་ ཅ་

[illegible]

ཇའི་འབྲས་བུ།



[illegible]

א

ग ग ग ग ग ग ग ग ग ग ग ग ग ग ग

ཀ་ཐ

𐤀𐤁𐤂𐤃𐤄𐤅𐤆𐤇𐤈𐤉𐤊𐤋𐤌𐤍

[illegible]

Handwriting practice lines for the letter 'a'.

ד'ד

Handwriting practice lines showing the letter 'a' repeated across the page.

(ॐ) नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।

བ་བ་བ་བ་བ་བ་བ་བ་བ་བ་བ་བ་བ་

ཁ་ལ

ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ

[illegible]

ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ

ཏ་ལ

E E E E E E E E E E E E E

ག་ཅ་ག་པ་ག་བ་དང་། ག་ཁ་པ་དང་ག་མ་ལ། ཁ་ཏ་ཁ་པ་ཁ་ཡ་དང་། ཁ་ར་ལ་སྟགས་ཁ་
ཡི་རྟོགས། ག་ཞ་ག་ལ་ག་ས་གང་། ག་བ་ལ་དང་ག་ན་ལ། ག་ཤ་བཅས་ནི་ག་ཡི་རྟོགས།
ང་ལ་ང་ར་ལས་རྟོགས་མེད།

ཡིག་(ཨ)གནས་: (ཨ)གནས་ཀྱང་ལྷན་ཞིག་ལྷོ་ལྷོ་དང་ཉེ་བའི་ལྷན་པར་བཞེད་ཅིང་། བཟུང་ཚུལ་དམ་པ་ཡིན།



र र र र र र र र र र र र र र र र र

ཅ་ག

[illegible][illegible]

ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ ଘ

ཆ་ཕ།

क क क क क क क क क क क क क क क क

[illegible]

ᠪᠡᠨᠦᠭᠡᠨᠢᠯᠤᠰᠡᠨᠶ᠋ᠣᠨᠵᠢᠨᠲᠤᠨᠬᠡᠮᠫᠤᠳᠤᠨᠴᠢᠨᠠᠷᠢᠸᠠᠨᠠᠩᠭᠡᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨ

ཇམ་མཐའ་

Handwriting practice line with the letter 'E' repeated 15 times.

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।



ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ

ཉ་བ

ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ

ཅ་ག་ཅ་པ་ཅ་ར་ར།

ཆ་ག་ཆ་ཁ་ཆ་ག་པ།

ཆ་ཆ་ཆ་ཡ་ཆ་ག་མ།

ཆ་ར་ཆ་མ་ཆ་ཡི་གྲོགས།

ཇ་ཁ་ཇ་མ་ཇ་ར་དང་།

ཇ་ཁ་ཡ་ནི་ཇ་ཡི་གྲོགས།

ཉ་ག་ཉ་པ་ཉ་ར་དང་།

ཉ་བ་ཉ་ཤ་ཉ་ཡི་ཤྲོགས།

ཡི་ཤེ་(ཁྱིམ་)ཐུག་ན་: (ཁྱིམ་)ཐུག་ན་མེ་ཐུག་ཡོད་ཆེ་ཀྱང་མེ་མེ་ཡོད་ཡོད་པ་མ་(ཁྱིམ་)ཀྱང་འོད་ བཟུང་ཆེ་པ་དམ་པ་ཡིན།



5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5

ཏ་ཐ

٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧ ٧

ཡི་བོ་(ཨྱི)གཤན་: (ཨྱི)གཤན་སྐང་མུ་ཁྲི་ཀ་ལྷོ་ལྷོ་སྐྱེད་ཡོད་པ་མ་(ཨྱི)དཀྱི། བཟུང་ཆུང་ལྗོང་བ་ཡིན།

ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ'

ཐ་མ་

ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ' ସ'

ཡི་ཤེ་(ཨི་)ཐ་ག་མ་: (ཨི་)ཐ་ག་མ་མེ་ཐ་མ་ཐུ་ཀ་ལྷོ་ཀ་མེ་ཐུ་ཀ་ཐ་མ་ཐུ་ཀ་ལྷོ་ཀ་ བཟུ་ཀ་མེ་ཐ་མ་ཐུ་ཀ་ཐ་མ་ཐུ་ཀ་

5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5

དེ་ཆ

དེ་ལོ་(ཨྱི)གཏམ་མེད། (ཨྱི)གཏམ་མེད་མེད་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་ཀྱང་མེད་ཀྱང་མེད། བཤད་མེད་མེད་ཀྱི་ཀྱང་ཀྱང་མེད།



ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན་ན

ན་ཆ་

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ཏ་ཙ་ཏ་ལ་ཏ་ལ་ལ། བ་མ་བ་ན་བ་ག་བ། བ་བ་བ་མ་བ་མ་ལ།

ཐ་ར་ར་ནི་ཐ་ཡི་ཁྲོགས། ད་ག་ད་ཆ་ད་ར་དང་། ན་བ་ན་ཆ་ན་ར་ར།

ན་མ་དག་ནི་ན་ཡི་གྲོགས།

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་མཆུ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཆུ་ལྷན་ཞིང་བཙུམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་དམ་པ་ཡིན།

པ

པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ

པ་ཏ

པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་མཆུ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཆུ་ལྷན་ཞིང་བཙུམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ལྷན་པ་ཡིན།

པ

པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ

པ་མ

པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་མཆུ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཆུ་ལྷན་ཞིང་བཙུམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྷན་པ་ཡིན།

པ

པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ

པ་མ

པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་མཆུ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཆུ་ལྷན་ཞིང་བཙུམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷན་པ་ཡིན།

མ

མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ

མ་མ

མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ་མ

པ་ཏ་པ་པ་པ་པ་ཡི་གྲོགས། པ་ག་པ་མ་པ་ཡི་གྲོགས། པ་མ་དང་ནི་བ་ལ་ཏ།

པ་ཤ་ཀ་ནི་བ་ཡི་གྲོགས། མ་ཁ་མ་མ་མ་ཀ་ར། མ་ར་ཀ་ཏ་མ་ལ་དང་།

མ་ལ་ཡ་ནི་མ་ཡི་གྲོགས།



ॐ हं



ಹೆಚ್

ཐུགས་ཀྱི་ཡུལ་



ཕ་ཁ

ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ

ཕ་ཁ་ཕ་ལྷ་ཕ་ཏ་དང་། ཕ་ས་ཕ་ལ་ཕ་ཡི་གྲོགས།


ཡི་གེ་སྐུ་གནས་: སྐུ་གནས་ཀྱི་ལས་བྱུང་ཞིང་སྐུ་ཅེ་དང་ཉི་ཤེད་བས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་ཁྱོད་པ་ཡིན།

৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯

৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯ ৯



ཡི་གེ་སྐྱེ་གནས་: གླེ་གནས་སོ་དང་རྟ་ལས་ཕྱུང་ཞིང་མེ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་སྣང་པ་ཡིན།










ཡི་གེ་སྐྱེ་གནས་: སྐྱེ་གནས་མགོན་པ་ལས་ཕྱང་ཞིང་སྐེ་ཆ་དང་ཉེ་བའི་བྱང་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གིན་ཏུ་སྐྱེད་པ་ཡིན།

र र र र र र र र र र र र र र र

र' र' र' र' र' र' र' र' र' र' र' र' र' र'

ཡི་གེ་སྐོར་གནས་ཤིང་གནས་ཆུང་ལས་བྱུང་ཞིང་མཛེས་དང་ཅུང་ཟངས་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྒྱད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་མོད་པ་ཡིན།

ယယယယယယယယယယယယယယယယ

[illegible]

འ་འ་འ་བ་འ་ལ་དང་། འ་ར་དག་ནི་འ་ཡི་སྒྲིགས། ཟ་མ་ཟ་བ་ཟ་ཡི་སྒྲིགས། འ་ལ་འ་འ་
གཅིག་ལས་ཟེད། ཡ་ཡ་ཡ་མ་ཡ་ཆ་བ། ཡ་ལ་ཡ་བ་ཡ་ང་བ།
ཡ་ག་ཡ་ཁ་ཡ་ཡི་སྒྲིགས།

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་རྒྱུ་ལས་ཕྱང་ཞིང་མེ་ཅེ་ཀན་དང་ཅུང་ཡང་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

ར

ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར

ར་མ

ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་སོ་ལས་ཕྱང་ཞིང་མེ་ཅེ་མོ་ཡི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

ལ

ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ

ལ་ཁ

ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་ཀན་ལས་ཕྱང་ཞིང་མེ་ཅེ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་ཞིང་དམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

ཤ

ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ

ཤ་བ

ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་ཆོད་དང་ཀན་ལས་ཕྱང་ཞིང་མེ་ཅེ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་ཞིང་དམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

ས

ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས

ས་ཆ

ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས

ར་བ་ར་མ་ར་ས་དང་། ལ་ཁ་ལ་བ་ལ་མ་སོགས། ལ་ཡི་གྲོགས་ཡིན་ཤ་བ་དང་། ཤ་མ་ཤ་བ་
ཤ་ཆ་བ། ཤ་ལ་ཤ་ར་ཤ་ཡི་གྲོགས། ས་ཁ་ས་ག་ས་ཆ་དང་།
ས་ཞུ་ས་ཡ་ས་ར་དང་། ས་ར་ཏུ་ནི་ས་ཡི་གྲོགས།

ཡི་གེ་སྐྱེ་གནས་: རྒྱ་གནས་མཁྱིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷོ་ཆ་བའི་ཕྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྒྱད་ཚུལ་ཆེས་ཤིག་ཏུ་སྤྱོད་པ་ཡིན།

ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ ਭ

ከ ከ ከ ከ ከ ከ ከ ከ ከ ከ ከ ከ ከ ከ ከ

ཡི་གེ་སྐྱེ་གནས་: རྩི་གནས་མཁྱིལ་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྗེ་ཆ་དང་མཁྱིལ་པ་རྒྱུད་པའི་ཕྱིད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྒྱད་ཚུལ་ཆེས་ཤིག་ཏུ་སྤོང་པ་ཡིན།

[illegible][illegible]

ཡི་ཤི་ཨྱེ་ཤན་མ་ཤན་མ་ཤིན་པ་ལས་ལྷན་ཞིང་མེ་མེ་ཤིན་པས་ཤུད་ཅིང་། ཤུད་མེ་མེ་ཤིན་ཏུ་ཤིན་པ་ཡིན།

ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ

ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ ཏྲ

ཡི་གེ་སྐྱེ་གནས་: རྩི་གནས་མཁིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཅང་དང་མཁིན་པ་རྒྱུར་བའི་ལྷོད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗང་ཚུ་ལ་ཆེས་ཤིག་ཀྱིས་དཔ་ཡིན།

[illegible]

ٕٖٜٟٓٔٗ٘ٙٚٛٝٞ٠١٢٣٤٥٦٧٨٩

ཏྲ་ཆ་ཏྲ་ས་ཏྲ་ཏྲ་དང་། ཨ་པ་ཨ་མ་ཨ་ཀ་མ། ཨ་ན་མ་ན་ཨ་ཆ་ཆ།

ཨ་ན་ཨ་ར་ཨ་བ་ལ།། ཨ་ལ་བ་ལ་ཨ་ལ་ལ།།



ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་མགྲིན་པ་ལས་རྩི་ཞིང་། རྩི་པོ་ཆ་ནས་བཀྲག་ཅིང་ཅུང་ཟད་དོག་པའི་བྱིད་པས་རྩིད་པ་ཡིན།

ཅི

ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི

གི་གུ

ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་ཅི

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་མགྲིན་པ་དང་མཆུ་ལས་རྩི་ཞིང་། མཆུ་མ་རིག་ཅན་དུ་བྱམ་པས་འཕང་སྤྱད་དེ་ཅུང་ཟད་དོག་པས་བྱིད་པས་རྩིད།

ཅུ

ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ

ཞབས་ཀྱ

ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་མགྲིན་པ་ལས་རྩི་ཞིང་། རྩི་པོ་ཆ་དང་ཅུང་ཟད་འདྲིས་པས་བྱིན་དུ་བཟོད་རྩྭ་ཡངས་པའི་བྱིད་པས་རྩིད་པ་ཡིན།

ཅེ

ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ

འབྲང་བ

ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་མགྲིན་པ་དང་མཆུ་ལས་རྩི་ཞིང་། མ་མཆུ་བྱིན་དུ་བཅགས་པ་ལྟར་འཕང་བསྟོད་དེ་ཡངས་པའི་བྱིད་པས་རྩིད།

ཅོ

ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ

ན་རྩོ

ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ་ཅོ

མི་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་ན།།འཛིག་རྟེན་འདི་ན་དགའ་བ་མེད།།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུག་རྟོན་གྱི།

གི་གི

གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་

གི་གུ

གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་

ཡོད་ཀྱང་ཙམ་ལྟ་བུ་ཡི། སོར་སོའི་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་པོའ།

གུ་ཅོ

གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་

གུ་ཐུ

གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་གུ་

ལྷོ་གུ་བརྒྱུད་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། མཐེབ་མཚུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྟོད་རན།

གེ་ཆོ

གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་

གེ།

གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་གེ་

ཁྱེ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐད་དུ། ལུས་ལྟོད་བྱང་བོར་བསྐྱུངས་བཞིན་འཁྱེ།

གོ་བ

གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་

གོ།

གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་

མི་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་གྱུར་ན། འཛིག་རྟོན་འདི་ན་དགའ་བ་མེད།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུང་ལུག་རྟོན་གྱི།

ཁི་ཐུ

ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་

ཁི་

ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་

ལུ་ཅུ་རྩུང་ཙམ་རྩུ་བྱ་ཡི། སྤར་མེའི་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་མོག་།

ལུ་ལྷ

ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

ལུ་བ

ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

ལྷ་ལྷ་བྱུང་བའི་རྣམས་ལྷ་ཡང་། མཐེབ་མཐུབ་གཉིས་གྱི་དམ་ལྟོད་རན་།

ཁི་གྲི

ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་

ཁི་

ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་ཁི་

ཁྱ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐད་ལྷ། ལུས་ལྟོད་བྱང་ཐོར་བསྐྱུངས་བཞེན་འབྲི།

ཁོ་ཚོ

ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་

ཁོ་ན

ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་ཁོ་

མི་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ལྷན་གྱུར་ན།།འཛིག་རྟེན་འདི་ན་དཀའ་བ་མེད།།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩེ་རྩེ་ལྷན་གཤམ་བཞུངས་བསྐྱམས་ལྷོད་པ་དང༌། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩོད་ལུག་རྩོན་གྱི།

གི་ཐུ

གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་

གི་ཀྱི་ཡི

གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་

ཡོད་རྒྱུ་ཙམ་ལྟ་བུ་ཡི། སྤར་མོའི་ཆ་ཁམས་རང་རྒྱལ་ཐོབ།

གི་ཐུ

ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་

ཐུ

ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་

ལྷོ་ལྷ་བཟུང་བའི་སྐབས་ལྟ་ཡང༌། མཐེབ་མཚུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོད་རན།

གི་སར

གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་

གི

གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་

རྩེ་གཤམ་པའི་དྲང་ཐད་ལྟ། ལུས་རྩོད་དྲང་ཐོར་བསྐྱངས་བཞིན་འབྱ།

གོ་བ

གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་

གོ་ཆ

གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་གོ་

མི་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ལྷན་གྱུར་ན།།འཛིག་རྟེན་འདི་ན་དཀའ་བ་མེད།།

ཡི་གེ་འབྲི་སྟངས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུངས་བསྐྱུམས་སྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིས་ཁོར་སྟོར་སྤྱག་རྩ་གྱི།



ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့ငါ့

င င င င င င င င င င င င င

ཕོ་ར་ཆུད་ཅམ་ལྟ་བུ་ཡི། སྐར་མའི་ཆ་ཁམས་རང་ནྟལ་སྟོབ།

ཏུ་བྱ

5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5

[illegible]

ལྷོ་ལུ་བཟུང་བའི་སྐལ་མ་ལྷོ་ཡང་། མཐེབ་མཚུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོ་ད་རབ་།



ॐ . ॐ . ॐ . ॐ . ॐ . ॐ . ॐ . ॐ . ॐ . ॐ . ॐ . ॐ

E E E E E E E E E E

རྒྱལ་གཡས་པའི་དྲང་ཐད་རུ། ལྷན་ཉིད་དྲང་ཐོར་བཞིན་པའི་ལྷན་འབྲི།

ཁ་ཤི

𠂇 𠂈 𠂉 𠂊 𠂋 𠂌 𠂍 𠂎 𠂏 𠂐 𠂑 𠂒 𠂓 𠂔

ང་མ

Handwriting practice lines for the letter 'Z' in a stylized font, showing multiple instances of the letter across three rows of dashed lines.

མི་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་ན།།འཛིག་རྟེན་འདི་ན་དཀའ་བ་མེད།།

ཡི་གེ་འབྲི་སྟངས་ནི་

ལག་གཡས་བརྒྱུངས་བསྐྱམས་སྟོང་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་སྟོང་ཕྱག་རྩ་གྱི།

ਤਿੰਨ

ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ

ཅི་ཞིག

ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ

མོ་ར་ཆུད་ཅེ་མ་ལྟ་བུ་ཡི།། སོར་མོ་འི་ཆ་ཁམས་རང་ནལ་སོབ།།

ལྷ་མ་ཙཱ་ལྷ་མ་ཙཱ་ལྷ་མ་ཙཱ་

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

કુલ

ལྷ་ལྷ་བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། མཐེབ་མཆོ་བ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོད་རན།

ཅེ་ཤི

ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ ਭੇ

ਏ ਏ ਏ ਏ ਏ ਏ ਏ ਏ ਏ ਏ ਏ ਏ ਏ

རྒྱལ་གཡས་པའི་དྲང་ཐད་ཏུ། ལྷན་སྟོན་དྲང་ཐོར་བསྐྱངས་བཞིན་འདི།

ཅུ་ག

ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ

ཅེ་ནི་

ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ

སྐད་འདར་བའི་སྐུ་ལ་སྙན་པོ་མེད།།ལག་འདར་བའི་བྲིས་ལ་ཡག་པོ་མེད།།

ཡི་གེ་འབྲི་རྒྱུ་དང་སྟེ་ལག་གཡས་བརྒྱུ་དང་སྟེ་བསྐྱེམ་སྟོན་པ་དང་། རྩ་རྒྱུ་ཁོང་རྒྱུ་ལྷག་རྟོན་གྱི།

ཆེ་ལི་ལི

ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་

ཆེ

ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་

ཆུ་དང་ཆུ་ཙམ་ལྟ་བུ་ཡི། མོར་མོའི་ཆུ་ཁམས་རང་རྣལ་ཤོབ།

ཆུ་མ

ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་

ཆུ་བ

ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་

ཆུ་ལྟ་བུ་དང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། མཐེབ་མཐུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་སྟོན་རན།

ཆེ་བ

ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་

ཆེ་གོ་མོ

ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་

རྩ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐད་ལྟ། ལྷན་རྒྱུ་དྲང་ཐོར་བསྐྱེམ་སྟོན་འབྲི།

ཆོ་ལ

ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་

ཆོ་རེ

ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་ཆོ་

སྐད་འདར་བའི་སྤྱུ་ལ་སྟན་པོ་མེད། ལག་འདར་བའི་བྲིས་ལ་ཡག་པོ་མེད།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྷོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུང་ཕྱག་རྩན་གྱི།

རི་མ་རི་བཞིན་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་

ལྷོད་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་ རི་

མཐོང་རྩུང་ཙམ་རྩུ་བྱ་ཡི། མཐོང་མཐོང་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་མོག་།

རྩུ་བྱ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་

ལྷོད་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་

ལྷོ་ལྷོ་བུར་བའི་སྐབས་ལྷ་ཡང་། མཐོང་མཐོང་བ་གཉིས་གྱི་དམ་ལྷོད་རན།

ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་

ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་

རྩུ་མ་གཡས་པའི་དྲང་ཐད་དུ། ལྷས་རྩུང་དྲང་པོར་བསྐྱུར་ས་བཞིན་འབྱ།

རྩུ་བྱ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་

ལྷོ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་

སྐད་འདར་བའི་སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་པོ་མེད། ལག་འདར་བའི་བྱིས་ལ་ལག་པོ་མེད།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྷོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུང་ཕྱག་རྩན་གྱི།

དི་མེ

དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི

དི་དེ

དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི

ཕྱོད་རྩུང་ཙམ་རྩ་བུ་ཡི། སྤར་མའི་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་མོབ།

ཅུ་རེ

ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ

ཅུ་

ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ཅུ

ཆུ་ལྷ་བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། མཐེབ་མཚུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོད་རན།

དེ་མེ

དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ

དེ་

དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ

རྩ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐད་ནུ། ལུས་རྩོད་བྱང་ཐོར་བསྐྱེད་ས་བཞིན་འབྱ།

མཚུ་དོ

དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ

དོ་

དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ

ཁ་མཁས་ན་མཁས་པ་མིན།།ཁོག་མཁས་ན་མཁས་པ་ཡིན།།

ཏཱ་ཤེ་འཛིན་ཡོད་པའི་འཕགས་པ་ལྟ་བུའི་འཛིན་པ་དང་། ལྷ་མོའི་མ་ཀོང་ཡོད་པའི་མ་ཀོང་།

ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି

ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି ସି

ཕོ་ང་ཆུད་ཅམ་ལྟ་བུ་ཡི།། སེར་མོའི་རྩ་ཁམས་རང་ནལ་སྟོབ།།

व व व व व व व व व व व व व व व

ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ ਬੁ

ཐུ་གུ་བབྱང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། བཤེབ་མཚུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོད་རན།

ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ

ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ ସେ

རུ་མ་གཡས་པའི་བྲང་ཐད་དུ། ལུས་སྟོད་བྲང་ཐོར་བསྐྱངས་བཞིན་འབྱ།

वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे

𐑖 𐑖 𐑖 𐑖 𐑖 𐑖 𐑖 𐑖 𐑖 𐑖 𐑖 𐑖 𐑖

ཁ་མཁས་ན་མཁས་པ་མིན།།ཁོག་མཁས་ན་མཁས་པ་ཡིན།།

ཡིག་འབྲི་རྩེ་སྟོང་སྟེ་ལག་གཡས་བརྒྱུད་སྟེ་བརྒྱུ་སྟོང་པ་དང་། སྟེ་ཁྱིམ་ཁོང་སྟོང་ཕྱག་རྟོན་ཕྱི།

དི་མི་མི

དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི

འི

དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི་དི

སྟེ་ར་རྩེ་ཙམ་སྟེ་བྱ་ཡི། སྟེ་མེ་མེ་རྩེ་ལམས་རང་རྩེ་ལོ།

འུ་བ

འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ

འུ

འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ

ལྷ་ལྷ་བཟུང་བའི་སྐབས་སྟེ་ཡང་། མཐེབ་མཐེབ་བའི་ཉིས་ཀྱི་དམ་སྟོང་རན།

དེ་མེ

དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ

འི

དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ

རྩེ་ལག་གཡས་པའི་དྲང་ཐད་འུ། ལྷ་སྟོང་དྲང་ཐོར་བའི་དྲང་སྟོང་འུ།

དོ་ར

དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ

དོ་མ

དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ་དོ

ཁ་མ་ཁས་ན་མ་ཁས་པ་མིན། ཁོག་མ་ཁས་ན་མ་ཁས་པ་ཡིན།

ཏཱ་ཤེ་འཛིན་ཡོད་པའི་འཕགས་པ་ལྟ་བུའི་འཛིན་པ་དང་། ལྷ་མོའི་མ་ཀོང་ཡོད་པའི་མ་ཀོང་།

ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་

[illegible]

སྒོ་ང་ཆུད་ཅེས་ལྟ་བུ་ཡི།། སྒོ་མོའི་ཆ་ཁམས་རང་ནལ་ཕྱོག་།།

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ཐུ་བྱ་བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། མཐེབ་མཚུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོད་རན།

कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै

कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै कै

རུ་མ་གཡས་པའི་དང་ཐད་ཏུ། ལུས་སྟོད་དང་ཐོར་བསྐྱངས་བཞིན་འབྱ།

འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་

འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་

ཁ་མཁས་ན་མཁས་པ་མིན།།ཁོག་མཁས་ན་མཁས་པ་ཡིན།།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྷོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུང་ཕྱག་རྩན་གྱི།

བི་བི

བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི

བྲ

བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི་བི

ཕྱ་ཀ་རྩུང་ཙམ་རྩ་བུ་ཡི། སྤར་མའི་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་ཤོབ།

ཕུ་ཏི

ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ

ཕྲ

ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ

ལྷ་ལྷ་བུ་རྩུང་བའི་སྐབས་ལྷ་ཡང་། མཐེབ་མཐུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོད་རན།

བེ་ལེན

བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ

བྲ

བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ

ཐུ་མ་གཡས་པའི་བྲང་ཐང་བྲ། ལྷས་རྩུང་བྲང་ཐོར་བསྐྱུངས་བཞེན་འབྱ།

ཐོ་ཏི

ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ

ཐྲ

ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ་ཐོ

ཁ་ཡི་བཤད་ན་ལྷ་བཞེང་། ལག་ལ་བཞག་ན་སྐབས་ལྷག།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུང་ལུག་རྟན་ལྟེ།

ཡི

ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི

ཡི

ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི

ཡུ་ཀ་རྩུང་ཙམ་རྩུ་བྱ་ཡི། ཡུ་ཡུ་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་ལོག།

ཡུ་ཆ

ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ

ཡུ་བོ

ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ

ཡུ་ཡུ་བྱུང་བའི་རྣམས་ལྟ་ཡང་། མཐེའ་མཐུ་བ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྟོད་རན།

ཡེ་ལྷ

ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ

ཡེ་བས

ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ

ལྷ་མ་གཡས་པའི་དྲང་ཐད་ལྟེ། ལྷས་རྩུང་དྲང་ཡོད་པ་ཤིང་ས་བཞེན་འབྲི།

ལོ་མོ

ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ

ལོ་བ

ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ

ཁ་ཡི་བཤད་ན་ལྷ་བཞེང་། ལག་ལ་བཞག་ན་རྣམས་ལྟག།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུང་ཕྱག་རྩན་གྱི།

ཡི

ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི

ཡི

ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི

ཕུ་ཀ་རྩུང་ཙམ་རྩ་བུ་ཡི། སྤར་མའི་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་ལོང་།

ཕུ་མོ

ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ

ཕུ་ག

ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ

ལྷོ་ལྷ་བུ་དང་བའི་སྐབས་ལྷ་ཡང་། མཐེའ་མཚུངས་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྟོད་རན།

ལེ་དོ

ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ

ལེ

ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ

ལྷ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐང་བྱ། ལྷས་རྩུང་བྱང་ཐོར་བསྐྱུར་ས་བཞེན་འབྱ།

ལྷ་ཐོ

ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ

ལྷ་ད

ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ

ཁ་ཡི་བཤད་ན་ལྷ་བཞེང་། ལག་ལ་བཞག་ན་སྐབས་ལྷག།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུང་ཕྱག་རྩན་གྱི།

མི་ལ

མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི

མིག

མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི

ཕྱ་ར་རྩུང་ཙམ་རྩ་བུ་ཡི། མོར་མོའི་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་ཤོབ།

ཕྱ་གེ

ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ

ཕྱུ་

ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ

ཕྱུ་ཕྱུ་བུ་བུ་བུ་བུ་ཕྱ་ཡང་། མཐེབ་མཐུབ་གཉིས་གྱི་དམ་ལྟོད་རན།

མེ་ཕྱེ

མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ

མེད

མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ

རྩ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐད་ཀྱི། ལུས་རྩུང་བྱང་ཐོར་བསྐྱུངས་བཞེན་འབྱ།

མོ་མོ

མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ

མོ་བ

མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ

ཁ་ཡི་བཤད་ན་ལྟ་བཞིང་། ལག་ལ་བཞག་ན་སྒྲ་བས་ལྷག།

ཡི་གེ་འབྲི་སྟངས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུངས་བསྐྱུམས་སྟོང་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོར་སྟོར་སྤྱག་རྩ་གྱི།

ཅེ་གྲ

ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ

उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒ उ॒

མོ་ང་ཚུད་ཅམ་ལྟ་བུ་ཡི། སྐར་མའི་ཅ་ཁམས་རང་ནྟལ་སྤོ།

ཕྱིན་

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ



ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ལྷ་ལྷ་བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། བཞེབ་མཛུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོད་རན།

ཅེ་བོ

ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ



ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ ਓ

རྩ་མ་གཡས་པའི་དྲང་ཐད་ཏུ། ལྷན་སྟོན་དྲང་ཐོར་བསྐྱེད་ས་བཞིན་འགྲི།

ཀེ་ཙྰ་

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ ଓ

ལྷ་བོ་ལྷང་ལྷང་ལྷང་སྒྲ་ཆེ།།ཡོན་ཏན་ལྷང་ལྷང་ང་གྲུལ་ཆེ།།

ཡི་གེ་འབྲི་སྟངས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུངས་བསྐྱུམས་སྟོང་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོར་སྟོར་སྤྱག་རྩ་གྱི།

མེ་བྱ

ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି ଝି

ಹೆಸರು



ཕོ་ར་ཆུད་ཅམ་ལྟ་བུ་ཡི། སྐར་མོའི་ཆ་ཁམས་རང་ནྟལ་སོབ།

क क क क क क क क क क क क क

ཚུགས།

சு சு சு சு சு சு சு சு சு சு சு சு சு சு

ལྷ་ལྷ་བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། བཞེབ་མཛུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོད་རན།

ಹೆಸರು

མེད།

[illegible]

རུ་མ་གཡས་པའི་དྲར་ཐད་དུ། ལྷན་སྟོད་དྲར་ཐོར་བསྐྱེད་ས་བཞིན་འགྲོ།

ཚེ་བུ་

















ཚཱ་ག་པ།

[illegible]

ལྷ་བོ་ལྷང་ལྷང་ཕྱར་སྒྲི་ཆེ། །ཡོན་ཏན་ལྷང་ལྷང་ད་གྲུ་ལ་ཆེ། །

ཡི་གེ་འབྲི་རྒྱུ་དང་སྐོར་ལྷན་གཤམ་སྤྱད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་གྱི།

	འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་
--	--

འཇི	འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་
-----	--

མཐོང་རྒྱུ་ཙམ་ལྟ་བུ་ཡི། མཐོང་མཐོང་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་མོག་།

	འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་
--	--

འཇི	འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་
-----	--

ལྷན་གྱི་བྱུང་བའི་སྤྱད་པ་ཡང་། མཐོང་མཐོང་གཉིས་ཀྱི་དམ་ཆོད་རན་།

	འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་
--	--

འཇི་བོ	འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་
--------	--

རྒྱ་མ་གཤམ་པའི་དྲང་ཐད་ཏུ། ལྷན་རྒྱུ་དྲང་པོར་བསྐྱེད་སྤྱད་འབྲི།

	འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་
--	--

འཇི་མོ	འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་འཇི་
--------	--

ཆུ་བོ་ཆུང་ཆུང་ལྷན་སྤྱད་ཆེ། ཡོན་ཏན་ཆུང་ཆུང་ང་གྱལ་ཆེ།

[illegible]

ཏཱ་ཤེ་འཛིན་ཡོད་པའི་འཕགས་པ་ལྟ་བུའི་འཛིན་པ་དང་། ལྷ་མོའི་མ་ཀོང་ཡོད་པའི་མ་ཀོང་།

གླིང་ལྷོ་པོ་

Handwriting practice lines for the letter 'u'.

द्वि

وَلَا يَخَافُ الْعَذَابَ

སྒོ་ང་ཆུད་ཅེས་ལྟ་བུ་ཡི།། སྒོ་ང་མོའི་ཅུ་ཁམས་རང་ནལ་ཕོབ།།



क, क, क, क, क, क, क, क, क, क, क, क, क

ལྷ་

[illegible]

ཐུ་བྱ་བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། མཐེབ་མཇུག་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྷོད་རན།

ཐེ་མ

ब ब ब ब ब ब ब ब ब ब ब ब ब ब



वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे वे

རུ་མ་གཡས་པའི་བྲང་ཐང་ཏུ། ལུས་སྟོད་བྲང་བོར་བསྐྱངས་བཞིན་འབྱི།

ཐོག་

[illegible]

འཕྲིན་ལྷན་

書 書 書 書 書 書 書 書 書 書 書 書

ཐོག་གི་བྲ་བྲ་བྱི་ན་ཡོད།།མི་ཡི་བྲ་བྲ་ཁོག་ན་ཡོད།།

[illegible]

د د د د د د د د د د د د د د د

২ ২ ২ ২ ২ ২ ২ ২ ২ ২ ২ ২ ২

ཕྱོད་ཅུད་ཅམ་ལྟ་བུ་ཡི།། སྐར་མོའི་ཆ་ཁམས་རང་ནལ་སྟོབ།།

ر ر ر ر ر ر ر ر ر ر ر ر

ٲ ٲ ٲ ٲ ٲ ٲ ٲ ٲ ٲ ٲ ٲ ٲ ٲ

ཐུ་གུ་བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། བཟེབ་མཚུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ཚིང་རབ།

दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे

दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे दे

རྩ་མ་གཡས་པའི་དྲང་ཐད་ཏུ། ལྷས་སྟོད་དྲང་ཐོར་བསྐྱེདས་བཞིན་འབྱ།

ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ ᳵ

ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ ᠳ

ཐོག་གི་བྲ་བྲ་ཕྱི་ན་ཡོད།།མི་ཡི་བྲ་བྲ་ཁོག་ན་ཡོད།།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྟོང་ཕྱག་རྩན་གྱི།

ཡི་གེ

ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི

ཡིག

ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི

ཡུ་བ་རྩུང་ཙམ་ལྟ་བུ་ཡི། སོར་སྤོའི་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་པོ་བ།

ཡུ་བ

ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ

ཡུ་མོ

ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ

ཡེ་ཡེ་བུ་བུ་བུ་བུ་སྐབས་སྐུ་ཡང་། མཐེབ་མཐུབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྟོད་རན།

ཡེ་རེ་རེ

ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ

ཡེ

ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ་ཡེ

ཡོ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐང་བྱ། ལུས་ལྟོད་བྱང་ཡོར་བསྐྱུར་ས་བཞེན་འབྱ།

ཡོ་རེ

ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ

ཡོ་ལེ

ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ་ཡོ

ཟོག་གི་བྲ་བྲ་བྲི་ན་ཡོད།།མི་ཡི་བྲ་བྲ་ཁོག་ན་ཡོད།།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུང་ཐུག་རྟོན་གྱི།

མི་ཤོ་

མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་

མི་ཤོ་

མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་

མཆོད་རྩུང་ཙམ་ལྟ་བུ་ཡི། མེ་མོའི་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་ལོང་།

མེ་མོ་

མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་

མེ་མོ་

མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་

ལྷ་ལྷ་བུ་དང་བའི་སྐབས་ལྟ་ཡང་། མཐེབ་མཐུབ་གཉིས་གྱི་དམ་ལྟོད་རན།

མེ་བ་

མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་

མེ་མ་

མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་

རྩ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐང་བྱ། ལུས་རྩུང་བྱང་ཐོར་བསྐྱུར་ས་བཞེན་འབྱ།

མོ་མ་

མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་

ལོ་མོ་

མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་

རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ།།ཆོ་འདྲིར་མཁས་པར་མ་གྱུར་གྱང་།།

སྐྱེ་བ་བྱི་མར་བཅོལ་བ་ཡི།།རྟོར་ལ་རང་ཉིད་ལེན་པ་འདྲ།།

[illegible]

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྩུང་ཕྱག་རྩན་གྱི།

གི་བ

གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་

གི་རྩོ

གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་གི་

ཕྱི་དང་རྩུང་ཙམ་རྩུ་བྱ་ཡི། སྤར་མའི་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་ཤོབ།

ཉི་བྱ

བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་

ཉི་བྱ

བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་

ལྷོ་ཕྱ་བརྒྱུད་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། མཐེབ་མཚུབ་གཉིས་གྱིད་མ་ལྟོད་རན།

ཤེ་ན

ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་

ཤེ་ས

ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་

རྩ་མ་གཡས་པའི་དྲང་ཐད་དུ། ལྷས་རྩྭ་དྲང་ཐོར་བསྐྱེད་ས་བཞིན་འཁྱི།

ཤོ་ལོ་ཀ

ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་

ཤོ་ར

ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་

རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ། ཆོ་འདིར་མཁས་པར་མ་གྱུར་གྱུང་།

སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མར་བཅོལ་བ་ཡི། རོར་ལ་རང་ཉིད་ལེན་པ་འདྲ།

ཡི་གེ་འབྲི་རྒྱུ་དང་སྟེ་ལག་གཡས་བརྒྱུ་དང་སྟེ་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། སྤར་བྱིམ་ཁོང་རྒྱུ་དང་སྟེ་ལག་རྩ་བྱེ།

སི་ལི་ལི

སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི

སི་ཏ

སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི་སི

སྟེ་ཀ་རྒྱུ་ཙམ་རྒྱ་བྱ་ཡི། སྟེ་མེ་མེ་ཆ་ཁམས་རང་རྣལ་ལོབ།

སྟེ་ལུ

སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ

སྟེ་རུ

སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ

སྟེ་ལུ་བཟུང་བའི་སྟེ་བསྐྱམས་སྟེ་ཡང་། མཐེབ་མཐེབ་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྟོད་རན།

སེ་ར

སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ

སེ་བོ

སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ་སེ

སྟེ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐང་དུ། ལུས་ལྟོད་བྱང་ཐོར་བསྐྱུངས་བཞེན་འབྲི།

སོ་སོ

སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ

སོ་བ

སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ་སོ

རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ།།ཆོ་འདིར་མཁས་པར་མ་གྱུར་གྱུར་།།

སྟེ་བ་བྱི་མར་བཙོལ་བ་ཡི།།རྟོར་ལ་རང་ཉིད་ལེན་པ་འདྲ།།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུང་ས་བསྐྱམས་ལྟོད་པ་དང་། མིང་གྲིམ་ཁོང་རྩུང་ལུག་རྩན་གྱི།

ནི་ནི

ནི་ནི་ནི་ནི་ནི་ནི་ནི་ནི་ནི་ནི་ནི་ནི་ནི་ནི

ཏི་ཏི

ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི

མཆོད་རྩུང་ཙམ་རྩ་བུ་ཡི། མིང་མཆོད་རྩུང་ལུག་རྩན་གྱི།

རུ་རུ

རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ

ཏུ་ཏུ

ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ

ལྷོ་ལྷོ་བུའང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། མཆོད་མཆོད་བའི་གཉིས་ཀྱི་དམ་ལྟོད་རན།

ནེ་ནེ

ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ་ནེ

ཏེ་ཏེ

ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ

རྩ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐད་ནུ། ལུས་རྩུང་བྱང་ཐོར་བསྐྱུངས་བཞུན་འབྲི།

ནོ་ནོ

ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ་ནོ

ཏོ་ཏོ

ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ

ཤིང་ལ་དགོས་པ་ལོ་མ། མི་ལ་དགོས་པ་ལོ་མ་ཏན།

ཡི་གེ་འབྲི་རྩུང་ས་ནི་ལག་གཡས་བརྒྱུད་ས་བསྐྱམས་ལྷོད་པ་དང་། མིང་གྲིམ་ཁོང་རྩུང་ཐུག་རྩན་གྱི།

ཨེ

ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་

ཨེ

ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་

མུང་རྩུང་ཙམ་རྩུ་བྱ་ཡི། མིང་མེའི་ཁྱེའམས་རང་རྣལ་ཤོབ།

ཡུ་རྩུན

ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་

ཡུ

ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་

ལྷ་ཡུ་བཟུང་བའི་རྣམས་ལྟ་ཡང་། མཐེབ་མཐུབ་གཉིས་གྱི་དམ་ལྷོད་རན།

ཨེ་མ

ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་

ཨེ

ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་

རྩུ་མ་གཡས་པའི་བྱང་ཐང་བྱ། ལུས་རྩུད་བྱང་པོར་བསྐྱུངས་བཞུན་འབྲི།

ཨེ་ལ

ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་

ཨེ

ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་

གིང་ལ་དགོས་པ་ལོ་མ།།མི་ལ་དགོས་པ་ཡོན་ཏན།།

༄༅། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།

༄༅། ཡིག་གཟུགས་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ།

藏文书法入门



ཐད་ཀྱི་ཡི་གེ་འབྲུག་པ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།

དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བསྒྲིགས།

(循化县文都学区东智老师)

ཕྱི་མེད་_____

ལ་མེས་_____

ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་_____

ན་མོད་_____

ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་_____

དགའ་ལྷ་མོ་_____

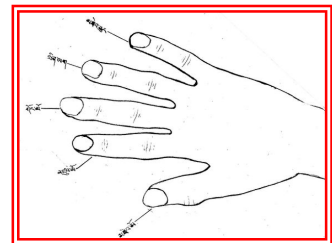
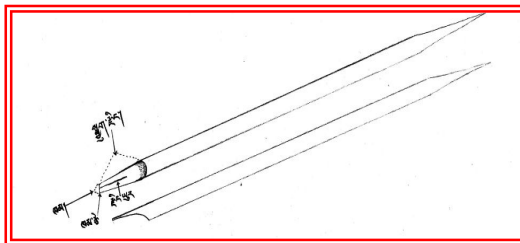
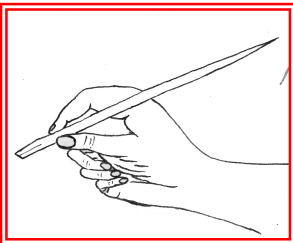
ཨྱཱ་ཡི་གེ་འབྲི་བའི་ཐོག་མའི་ཤེས་བྱ།

ཨྱཱ་འདུག་སྟངས།



གཟུགས་པོ་དང་པོ་དང་། མགོ་པོ་གྲག་ཚད་རན་པ།
 བྲང་ཁོག་སྒྲིག་ཅེར་མི་སྡེས་པ་བཅས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིག་
 དང་ཤོག་བྱ་བར་ལ་ཁྲི་གང་དང་། - སྒྲིག་ཅེ་དང་
 མཐུ་བ་མའི་བར་ལ་ཚུན་གང་། བྲང་ཁ་དང་ཅོག་ཅེ་
 བར་ལ་མེར་བཞི་དགོས།

ཨྱཱ་སྒྲིག་གུ་འཛིན་སྟངས།



སྒྲིག་གུ་བབྱང་བའི་སྐབས་ན། མཐེབ་མཐུ་བ་གཉིས་ཀྱི་དམ་སྟོང་རན་པ་དང་། ཡིག་གཟུགས་ཤིན་ཏུ་ཆུང་
 ཆོ་སྒྲིག་ཁམ་ནས་ཚོན་གང་ངམ་བྱེད་ཅེས་མི་རིང་བར་བབྱང་ན་བབྱང་། ཡི་གེ་བྲི་གཞི་དེ་རང་གི་ལུ་མ་གཡས་པའི་
 དང་ཐད་དུ་འཕྱེད་དེ་ཀྱང་གི་སྐབས་སྒྲིག་པུས་མོ་གཡས་པའི་སྟེང་དུ་བཞག་སྟེ། ལུས་སྟོང་དང་བོར་བསྐྱེད་སྒྲིག་
 བྲིས་ན་འབྲེང་མི་ཡོད་པ་དང་། ཡིག་གཟུགས་དང་བོའམ་གྲོང་དེར་འབྲི་བྱུང་པར་ཕན་ནོ།



ཡི་གེ་རྩི་གནས་:

ཕྱི་ལོ་ན་མ་གྲིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཕྱི་ཆ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་དམ་པ་ཡིན།

אָרֶיזֶנֶזֶן

ग' - ग' ग' ग'

ཀ་ཐ

ग-र-ग-ग

ग-र-ग-ग

ཡི་གེ་རྩི་གནས་:

སྒྲེ་གནས་མགྲིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་སྤྱི་ཙུང་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་སྟོང་པ་ཡིན།

אֵלֶּיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ

אֵלֶּיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ

ד'ד

אֵלֶּיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְלֹא אֵלֶּיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ

אֵלֶּיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְלֹא אֵלֶּיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ


ཡི་གེ་སྟེ་གནས་:

ཨོཾ་གཏམ་མཐོག་དཔལ་ལྷན་ཞིག་མེད་མེད་ལྷོད་པ་མ་ལྷོད་ཅིག། བཤད་མེད་ལྷོད་ཅིག་ལྷོད་པ་ཡིན།

Handwriting practice lines for the letter 'A'. The letter is shown in a cursive style, with a dashed outline for tracing. The letter is positioned on a set of three horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The letter 'A' is formed by two diagonal strokes meeting at the top and a vertical stroke at the bottom. The first 'A' is a solid example, and the second is a dashed outline for tracing.

Handwriting practice lines with the letter 'A' and the number '1'.

ག་ལ



ཡི་གེ་རྩི་གནས་:

(ॐ) नमः शिवाय नमो भगवते वासुदेवाय ।

नामः शुभं कुरुते सर्वदा ।

五、五

五、

८३

五、五、五、五

五、

དབུ་ཅན་གཟུགས་ཀྱི་མཛེས་པ་བསྐྱད།༥མགོ་རྒྱུ་གཉིས་ཀ་བྱང་ན་མཛེས།༥དབུ་ལག་གླིང་མཆུ་བསྐྱོར་ན་མཛེས།༥

ར་བཏགས་སྟོད་ལ་བཏགས་ན་མཛེས།།ཡ་བཏགས་སྟོད་དཔུངས་ན་མཛེས།།

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་ཨོ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་དམ་པ་ཡིན།		
	ུ་ ་ ་ ུ་ ི་ ུ་	ུ་ ་ ་ ུ་ ི་ ུ་
ུ་ག	ུ་ ་ ་ ུ་ ི་ ུ་	ུ་ ་ ་ ུ་ ི་ ུ་
ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་ཨོ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ལྟ་བུ་པ་ཡིན།		
	ཨ་ ་ ་ ཨ་ ི་ ཨ་	ཨ་ ་ ་ ཨ་ ི་ ཨ་
ཨ་ཡ	ཨ་ ་ ་ ཨ་ ི་ ཨ་	ཨ་ ་ ་ ཨ་ ི་ ཨ་
ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་ཨོ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གིན་ཏུ་ལྟ་བུ་པ་ཡིན།		
	ཇ་ ་ ་ ཇ་ ི་ ཇ་	ཇ་ ་ ་ ཇ་ ི་ ཇ་
ཇ་མ	ཇ་ ་ ་ ཇ་ ི་ ཇ་	ཇ་ ་ ་ ཇ་ ི་ ཇ་
ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷེ་ཙཱ་ཨོ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་གིན་ཏུ་ལྟ་བུ་པ་ཡིན།		
	ཉ་ ་ ་ ཉ་ ི་ ཉ་	ཉ་ ་ ་ ཉ་ ི་ ཉ་
ཉ་བ	ཉ་ ་ ་ ཉ་ ི་ ཉ་	ཉ་ ་ ་ ཉ་ ི་ ཉ་
ལ་སའི་མགོ་ཙན་ཆེན་མཛེས།།བརྟེན་ཡིག་མིང་གཞི་རྒྱུད་ན་མཛེས།།བར་ཐག་ཡངས་དོག་མཉམ་ན་མཛེས།། ཐམས་ཅད་ཆེ་རྒྱུད་མེད་ན་མཛེས།།མཛེས་པ་བརྒྱད་པོ་ཡིད་ལ་བྱུངས།།		

ཡི་གེ་གྲུ་གནས་: གྲུ་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཉམ་ཅིང་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་དམ་པ་ཡིན།		
	ད་--་ར་ད	ད་--་ར་ད
ད་ཐ	ད་--་ར་ད	ད་--་ར་ད
ཡི་གེ་གྲུ་གནས་: གྲུ་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཉམ་ཅིང་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ལྟོང་པ་ཡིན།		
	ཐ་--་ལ་ཏ་ཏ་ཐ	ཐ་--་ལ་ཏ་ཏ་ཐ
ཐ་མ	ཐ་--་ལ་ཏ་ཏ་ཐ	ཐ་--་ལ་ཏ་ཏ་ཐ
ཡི་གེ་གྲུ་གནས་: གྲུ་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཉམ་ཅིང་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྟོང་པ་ཡིན།		
	ད་--་ར་ད	ད་--་ར་ད
ད་ཆ	ད་--་ར་ད	ད་--་ར་ད
ཡི་གེ་གྲུ་གནས་: གྲུ་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཉམ་ཅིང་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྟོང་པ་ཡིན།		
	ན་--་ར་ན་ན	ན་--་ར་ན་ན
ན་ཆ	ན་--་ར་ན་ན	ན་--་ར་ན་ན
དབུ་ཅན་གཟུགས་ཀྱི་མངོས་པ་བསྐྱེད།།མགོ་རྒྱུ་གཉིས་ཀ་དང་ན་མངོས།།དབུ་ལག་སྒྲིམ་མཁུ་བསྐྱོར་ན་མངོས།། ར་བཏགས་སྟོང་ལ་བཏགས་ན་མངོས།།ཡ་བཏགས་སྟོང་དབུ་དབུ་ར་མངོས།།		

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་མཆུ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཆུ་སྤྱར་ཞིང་བཅུ་མ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་དམ་པ་ཡིན།

	བ་-་-་ར་-་ང་བ	བ་-་-་ར་-་ང་བ
--	---------------	---------------

བ་ཀ	བ་-་-་ར་-་ང་བ	བ་-་-་ར་-་ང་བ
-----	---------------	---------------

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་མཆུ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཆུ་སྤྱར་ཞིང་བཅུ་མ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ལྟོང་པ་ཡིན།

	བ་-་-་ར་-་ང་བ་མ	བ་-་-་ར་-་ང་བ་མ
--	-----------------	-----------------

བ་མ	བ་-་-་ར་-་ང་བ་མ	བ་-་-་ར་-་ང་བ་མ
-----	-----------------	-----------------

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་མཆུ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཆུ་སྤྱར་ཞིང་བཅུ་མ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གིན་ཏུ་ལྟོང་པ་ཡིན།

	བ་-་-་ར་-་ང་བ	བ་-་-་ར་-་ང་བ
--	---------------	---------------

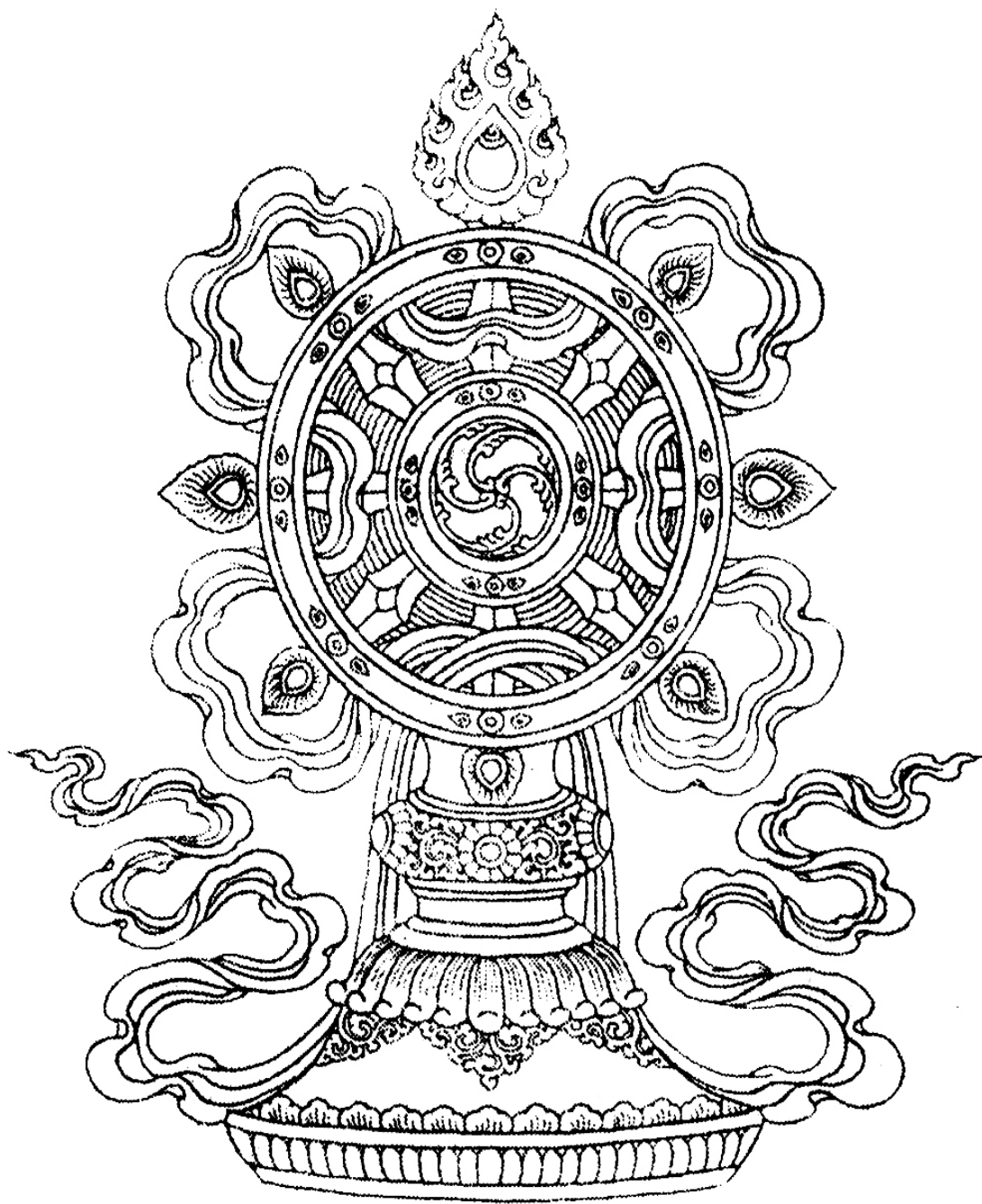
བ་མ	བ་-་-་ར་-་ང་བ	བ་-་-་ར་-་ང་བ
-----	---------------	---------------

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་: རྒྱུ་གནས་མཆུ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཆུ་སྤྱར་ཞིང་བཅུ་མ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་གིན་ཏུ་ལྟོང་པ་ཡིན།

	མ་-་-་ར་-་མ་མ	མ་-་-་ར་-་མ་མ
--	---------------	---------------

མ་མ	མ་-་-་ར་-་མ་མ	མ་-་-་ར་-་མ་མ
-----	---------------	---------------

ལ་སའི་མགོ་ཅན་ཆེན་མཛེས།།བརྟེན་ཡིག་མིང་གཞི་རྒྱུ་ན་མཛེས།།བར་ཐག་ཡངས་དོག་མཉམ་ན་མཛེས།།
ཐམས་ཅད་ཆེ་རྒྱུ་མེད་ན་མཛེས།།མཛེས་པ་བརྒྱད་པོ་ཡིད་ལ་བྱུངས།།



ཡི་ལོ་ལྷོ་མཁའ་། ལྷོ་མཁའ་མི་དང་ཟན་པམ་ལྟར་ཞི་མེ་མེ་དང་མི་ཏུ་ཉེ་བའི་ཡི་དྲུ་པམ་ལྷོ་དེ་ཅིང་། མཁའ་ལྷོ་པ་དམ་པ་ཡིན།

ਭੰ-ਭੰ-ਭੰ-ਭੰ-ਭੰ

ਭੰ-ਭੰ-ਭੰ-ਭੰ-ਭੰ

ॐ

ਭੰ-ਭੰ-ਭੰ-ਭੰ-ਭੰ

ਭੰ-ਭੰਭੰਭੰ

ཡི་ལོ་ལྷོ་མཁན་། ལྷོ་མཁན་མི་དང་ཀན་པས་ལྷན་ཞིག་ལྷོ་མི་དང་མི་ལྷན་ཞིག་ལྷོ་མི་དང་མཁན་ལྷན་ཞིག་། མཁན་ལྷན་མི་དང་ལོན།

ಹೆ-ರ-ಹ-ಹ

ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་

ಹೆಬ್ಬ

ཨ་-་ར་ཨ་ཨ་

ಹೆ-ರ-ಹ-ಹ

ཡི་གེ། ཨྱོ་གནས། ཨྱོ་གནས་མཛོད་རྒྱ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཆེ་ཤོས་དང་ཁི་བྲ་ཉེ་བའི་བྱུང་པས་བསྟུན་ཅིང་། དཀྱིད་ཆེ་ལ་ཁི་བྲ་ཉེ་བ་ཡིན།

རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་

རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་

ཇཱ་ཡ

ཐུག་པ་ལྟར་ལྟོས་པ་ལྟར་

རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་

ཡི་གེ། ཨྱོ་བན་ས་༈ ཨྱོ་བན་མཆོད་རྟུང་ཤིང་མཆོད་པར་ལྷོ་ར་ཁ་བར་དུ་ཉེ་བའི་མཛིན་པའི་ཕྱིང་པས་ཐུག་ཅིང་། དཀྱིད་ཚུལ་གི་ཏུ་ཞོང་པའི་ན

[illegible]

𠂇 𠂇 𠂇 𠂇 𠂇 𠂇

ཕ་ཁ

ལྷ་ཀླུ་ལྷ་ཀླུ་ལྷ་ཀླུ་ལྷ་ཀླུ་ལྷ་ཀླུ་

[illegible]

དབུ་ཅན་གཞུགས་ཀྱི་མཛེས་པ་བསྐྱད།༥༥མགོ་རྒྱུ་གཉིས་ག་ཏུ་ན་མཛེས།༥༦དབུ་པག་གླེ་མཆུ་བསྐྱོར་ན་མཛེས།༥༧

ར་བྱགས་སྟོད་ལ་བྱགས་ན་མཛེས།།ཡ་བྱགས་སྟོད་དཔུངས་ན་མཛེས།།

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ཁྱེ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་རྩ་ལྗོད་པ་ཡིན།

ཞ

ཞ་ ་ འ་ འ་ འ་ འ་ ཞ

ཞ་ ་ འ་ འ་ འ་ ཞ

ཞ་ར

ཞ་ ་ འ་ འ་ འ་ འ་ ཞ

ཞ་ ་ འ་ འ་ འ་ འ་ ཞ

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་སོ་དང་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ཁྱེ་དང་གྱེ་དང་གྱེ་དང་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་རྩ་ལྗོད་པ་ཡིན།

ཟ

ཟ་ ་ ་ ཇ་ ཇ་ ཟ

ཟ་ ་ ་ ཇ་ ཇ་ ཟ

ཟ་མ

ཟ་ ་ ་ ཇ་ ཇ་ ཟ

ཟ་ ་ ་ ཇ་ ཇ་ ཟ

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་མགྲན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཁྱེ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་རྩ་ལྗོད་པ་ཡིན།

འ

འ་ ་ ་ ར་ ར་ འ

འ་ ་ ་ ར་ ར་ འ

འ་ཞ

འ་ ་ ་ ར་ ར་ འ

འ་ ་ ་ ར་ ར་ འ

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་ཀླན་ལས་བྱུང་ཞིང་ཁྱེ་དང་ཁྱེ་དང་ཁྱེ་དང་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་རྩ་ལྗོད་པ་ཡིན།

ཡ

ཡ་ ་ ར་ ་ ལ་ ་ ཡ

ཡ་ ་ ར་ ་ ལ་ ་ ཡ

ཡ་ང་བ

ཡ་ ་ ར་ ་ ལ་ ་ ཡ

ཡ་ ་ ར་ ་ ལ་ ་ ཡ

ལ་སའི་མགོ་ཅན་ཆེན་མཛེས།།བརྟེན་ཡིག་མིང་གཞི་རྒྱུད་ན་མཛེས།།བར་ཐག་ཡངས་དོག་མཉམ་ན་མཛེས།།

ཐམས་ཅད་ཆེ་རྒྱུད་མེད་ན་མཛེས།།མཛེས་པ་བརྟེན་པོ་ཡིད་ལ་བྱུངས།།

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་རྩི་ལས་བྱུང་ཞིང་ཕྱི་ཆེ་ཁྱད་དང་ཚུང་མད་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

	ར་་་་ར་	ར་་་་ར་
--	---------	---------

ར་མ	ར་་་་ར་	ར་་་་ར་
-----	---------	---------

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་སོ་ལས་བྱུང་ཞིང་ཕྱི་ཆེ་མིའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

	ལ་་་་་ལ་	ལ་་་་་ལ་
--	----------	----------

ལ་ཁ	ལ་་་་་ལ་	ལ་་་་་ལ་
-----	----------	----------

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་ཁྱད་ལས་བྱུང་ཞིང་ཕྱི་ཆེ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་ཞིང་དམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

	ཤ་་་་་ཤ་	ཤ་་་་་ཤ་
--	----------	----------

ཤ་བ	ཤ་་་་་ཤ་	ཤ་་་་་ཤ་
-----	----------	----------

ཡི་གེ་རྩི་གནས་: རྩི་གནས་སོ་དང་ཁྱད་ལས་བྱུང་ཞིང་ཕྱི་ཆེ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་ཞིང་དམ་པའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

	ས་་་་་ས་	ས་་་་་ས་
--	----------	----------

ས་ཆ	ས་་་་་ས་	ས་་་་་ས་
-----	----------	----------

དབུ་ཅན་གཟུགས་ཀྱི་མངོས་པ་བརྒྱད།།མགོ་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་དང་ན་མངོས།།དབུ་ལག་སྟེ་མཆུ་བསྟོར་ན་མངོས།།

ར་བཏགས་སྟོད་ལ་བཏགས་ན་མངོས།།ཡ་བཏགས་སྟོད་དབུ་དབུ་ལག་ན་མངོས།།

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་:

རྒྱ་གནས་མགྲིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྗེ་ཙུ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

	<div>ཏ་ - - - ཏ་ ཏ</div>	<div>ཏ་ - - - ཏ་ ཏ</div>
<div>ཏ་ཆ</div>	<div>ཏ་ - - - ཏ་ ཏ</div>	<div>ཏ་ - - - ཏ་ ཏ</div>

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་:

རྒྱ་གནས་མགྲིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྗེ་ཙུ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

	<div>ཨ་ - - - ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་</div>	<div>ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་</div>
<div>ཨ་མ</div>	<div>ཨ་ - - - ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་</div>	<div>ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་</div>

ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་:

རྒྱ་གནས་མགྲིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྗེ་ཙུ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

	<div>ཏ་ - - - ཏ་ ཏ</div>	<div>ཏ་ - - - ཏ་ ཏ</div>
<div>ཏ་ཆ</div>	<div>ཏ་ - - - ཏ་ ཏ</div>	<div>ཏ་ - - - ཏ་ ཏ</div>

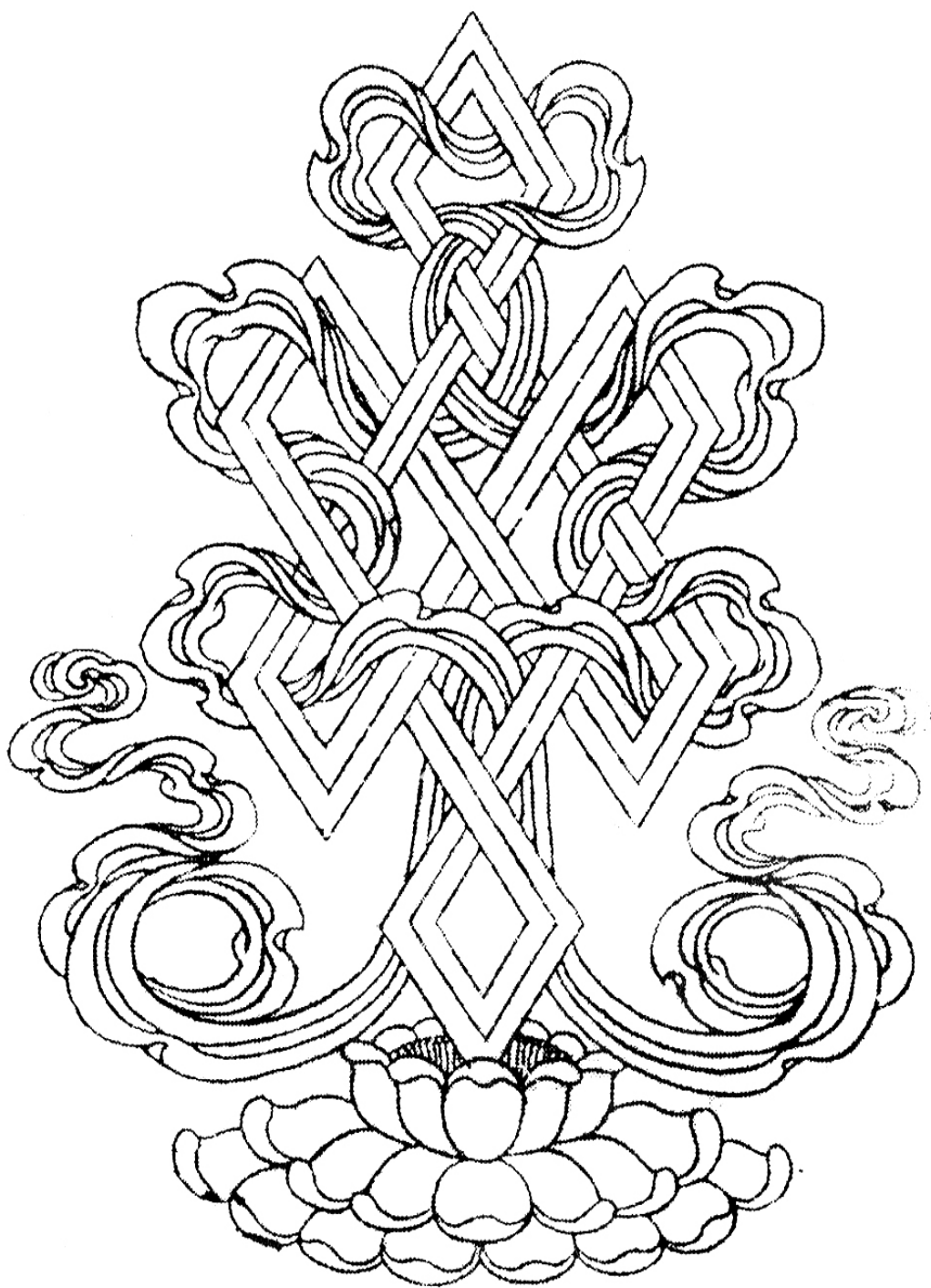
ཡི་གེ་རྒྱུ་གནས་:

རྒྱ་གནས་མགྲིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྗེ་ཙུ་བའི་བྱེད་པས་བསྐྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན།

	<div>ཨ་ - - - ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་</div>	<div>ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་</div>
<div>ཨ་མ</div>	<div>ཨ་ - - - ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་</div>	<div>ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་</div>

ལ་སའི་མགོ་ཅན་ཆེན་མཛེས།།བརྟེན་ཡིག་མིང་གཞི་རྒྱུད་ན་མཛེས།།བར་ཐག་ཡངས་དོག་མཉམ་ན་མཛེས།།

ཐམས་ཅད་ཆེ་རྒྱུད་མཛེས་ན་མཛེས།།མཛེས་པ་བརྒྱད་པོ་ཡིད་ལ་བྱུངས།།



[illegible]

ཐོད་ཞིག་ཡིན་ན་ཐོད་ཡིག་རྒྱ་བརྒྱ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཟླ་ན་མེད་པའི་ཕྱི་ལག་ན་ཡིན་ནོ། — བཀ་ཆེན་ལྷུང་པ་བཟུ་བ་ནས།

त त त त त त त त त त त त त त त

त त त त त त त त त त त त त त त

ལྷ་ལ་ཤད་འབྲི་བའི་ལག་ལེན་ཡོད།

ཚུགས་ཐུབ་ཆེད་དུ་སྤངས་ཤད་འཕྱི།

དང་རྒྱུག་པེཙ་ཞེས་གྲུང་བེར།

ཡ། ཡ། ཡ། ཡ། ཡ།

[illegible]

པཎ་ཆེན་སྐུ་ཕྱེང་བརྒྱ་བ་ནས།

9

ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ ſ

3

ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز

3

𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦 𐑦

4

Handwriting practice lines showing the letter 'y' repeated across the page.

6

666666666666666666

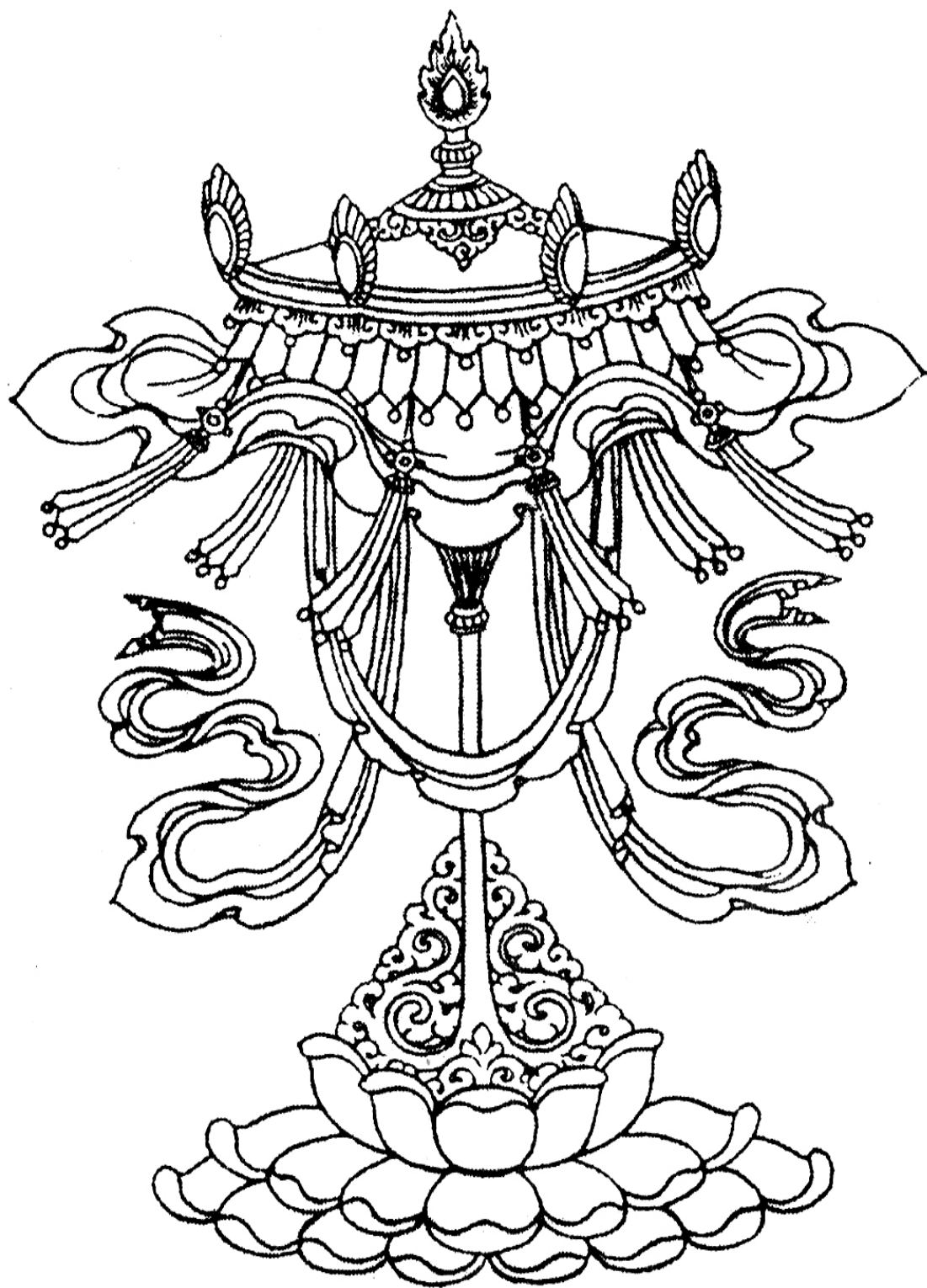
۲

[illegible]

٤

[illegible]

གཅིག་གཉིས་གསུམ་བཞི་ལྔ་དྲུག་དང་། བདུན་བརྒྱད་དུ་སྟོགས་པོད་ཀྱི་གྲངས།



ག་ད་བ་མ་འ་ལྟག་

ལྟག་འཁྱུག་

ག་ ད་ བ་ མ་ འ་ ། ག་ ད་ བ་ མ་ འ་

༥

ག་ ད་ བ་ མ་ འ་ ། ག་ ད་ བ་ མ་ འ་

ག་ད་ན་བ་མ་འ་། ར་ལ་ས་ནམས་རྩེས་འཁྱུག་བཅུ།

རྩེས་འཁྱུག་

ག་ ད་ ད་ ན་ བ་ མ་ འ་ ར་ ལ་ ས་

༡༠

ག་ ད་ ད་ ན་ བ་ མ་ འ་ ར་ ལ་ ས་

ད་དང་ས་ནི་ཡང་འཁྱུག་ཡིན།

ཡང་འཁྱུག་

ད་ ས་ ད་ ས་ ད་ ས་ ད་ ས་ ད་ ས་

༩

ད་ ས་ ད་ ས་ ད་ ས་ ད་ ས་ ད་ ས་

ན་ཚུང་གི་ཁྱགས་པོ་ཚུ་ད་ཚུ་ནི་མེས་བྱལ་གྱི་མེ་ཏྲ་ག་ཡིན་ལ། མི་རིགས་གྱི་མ་འོངས་པའི་རྩེས་འཛིན་ཡིན།

ཀ་ད་ཅ་ཉ་ཏ་ད་ན་ཞ་ག་ཏ

ཀ་ ག་ ཉ་ ཏ་ ད་ ན་ ཞ་ ག་ ཏ

༩

ཀ་ ག་ ཉ་ ཏ་ ད་ ན་ ཞ་ ག་ ཏ

ག་ད་ད་ན་བ་མ་འ་། ར་ལ་ས་ནམས་རྩེས་འཁྱུག་བཅུ། ག་ད་བ་མ་འ་ལྟག་འཁྱུག་

ད་དང་ས་ནི་ཡང་འཁྱུག་ཡིན།

མགོ་ཅན་གསུམ་དང་འདྲིགས་ཅན་བཞི།

ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་དང་།

ར་མགོ་

ཀ་ཀ་ར་ར་ནི་ཏི་དེ་ནི་བ་མ་ཅ་ར་

༡༢

ཀ་ཀ་ར་ར་ནི་ཏི་དེ་ནི་བ་མ་ཅ་ར་

ཡ་སྟ་ར་སྟ་ལ་བཏགས་དང་།

ཨ་བཏགས་ཞེས་བྱ་འདྲིགས་ཅན་བཞི།

ར་མགོ་

ཀ་ཀ་ར་ར་ནི་ཏི་དེ་ནི་བ་མ་ཅ་ར་

༡༢

ཀ་ཀ་ར་ར་ནི་ཏི་དེ་ནི་བ་མ་ཅ་ར་

ར་མགོ་བརྒྱ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྒྱ།

ས་མགོ་བརྒྱ་གཉིས་ཡ་སྟ་བཏུན།

ར་མགོ་

ཀ་ཀ་ར་ར་ནི་ཏི་དེ་ནི་བ་མ་ཅ་ར་

༡༢

ཀ་ཀ་ར་ར་ནི་ཏི་དེ་ནི་བ་མ་ཅ་ར་

ར་སྟ་བརྒྱ་གཉིས་ལ་བཏགས་བྱུག།

ཨ་བཏགས་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

ར་མགོ་

ཀ་ཀ་ར་ར་ནི་ཏི་དེ་ནི་བ་མ་ཅ་ར་

༡༢

ཀ་ཀ་ར་ར་ནི་ཏི་དེ་ནི་བ་མ་ཅ་ར་

མགོ་ཅན་གསུམ་དང་འདྲིགས་ཅན་བཞི། ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་དང་།

ཡ་སྟ་ར་སྟ་ལ་བཏགས་དང་། ཨ་བཏགས་ཞེས་བྱ་འདྲིགས་ཅན་བཞི།

མགོ་ཅན་གསུམ་དང་འདྲ་གས་ཅན་བཞི།

ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་དང་།

ལ་མགོ་

ལྟ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

༡༠

ལྟ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

ཡ་ལྟ་ར་ལྟ་ལ་བཏགས་དང་།

ཨ་བཏགས་ཞེས་བྱ་འདྲ་གས་ཅན་བཞི།

ལ་མགོ་

ལྟ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

༡༠

ལྟ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

ར་མགོ་བརྩ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྩ།

ས་མགོ་བརྩ་གཅིག་ཡ་ལྟ་བདུན།

ལ་མགོ་

ལྟ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

༡༠

ལྟ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

ར་ལྟ་བརྩ་གཅིག་ལ་བཏགས་བྱས།

ཨ་བཏགས་ལ་བརྩ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

ལ་མགོ་

ལྟ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

༡༠

ལྟ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

ར་མགོ་བརྩ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྩ། ས་མགོ་བརྩ་གཅིག་ཡ་ལྟ་བདུན།

ར་ལྟ་བརྩ་གཅིག་ལ་བཏགས་བྱས། ཨ་བཏགས་ལ་བརྩ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

མགོ་ཅན་གསུམ་དང་འདྲིགས་ཅན་བཞི།

ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་དང་།

ས་མགོ་

སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ

།།

སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ

ཡ་ལྷ་ར་ལྷ་ལ་བཏགས་དང་།

ཕ་བཏགས་ཞེས་བྱ་འདྲིགས་ཅན་བཞི།

ས་མགོ་

སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ

།།

སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ

ར་མགོ་བརྒྱ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྒྱ།

ས་མགོ་བརྒྱ་གཉིས་ཡ་ལྷ་བདུན།

ས་མགོ་

སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ

།།

སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ

ར་ལྷ་བརྒྱ་གཉིས་ལ་བཏགས་བྱུག།

ཕ་བཏགས་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

ས་མགོ་

སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ

།།

སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ

མགོ་ཅན་གསུམ་དང་འདྲིགས་ཅན་བཞི། ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་དང་།

ཡ་ལྷ་ར་ལྷ་ལ་བཏགས་དང་། ཕ་བཏགས་ཞེས་བྱ་འདྲིགས་ཅན་བཞི།

མགོ་ཅན་གསུམ་དང་འདྲ་གས་ཅན་བཞི། ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་དང་།

ཡ་བྱགས་ གྲུ་ ཁྱུ་ གྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་

ཨ གྲུ་ ཁྱུ་ གྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་

ཡ་སྟ་ར་སྟ་ལ་བྱགས་དང་། ས་བྱགས་ཞེས་བྱ་འདྲ་གས་ཅན་བཞི།

ཡ་བྱགས་ གྲུ་ ཁྱུ་ གྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་

ཨ གྲུ་ ཁྱུ་ གྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་

ར་མགོ་བརྩ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྩ། ས་མགོ་བརྩ་གཅིག་ཡ་སྟ་བདུན།

ཡ་བྱགས་ གྲུ་ ཁྱུ་ གྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་

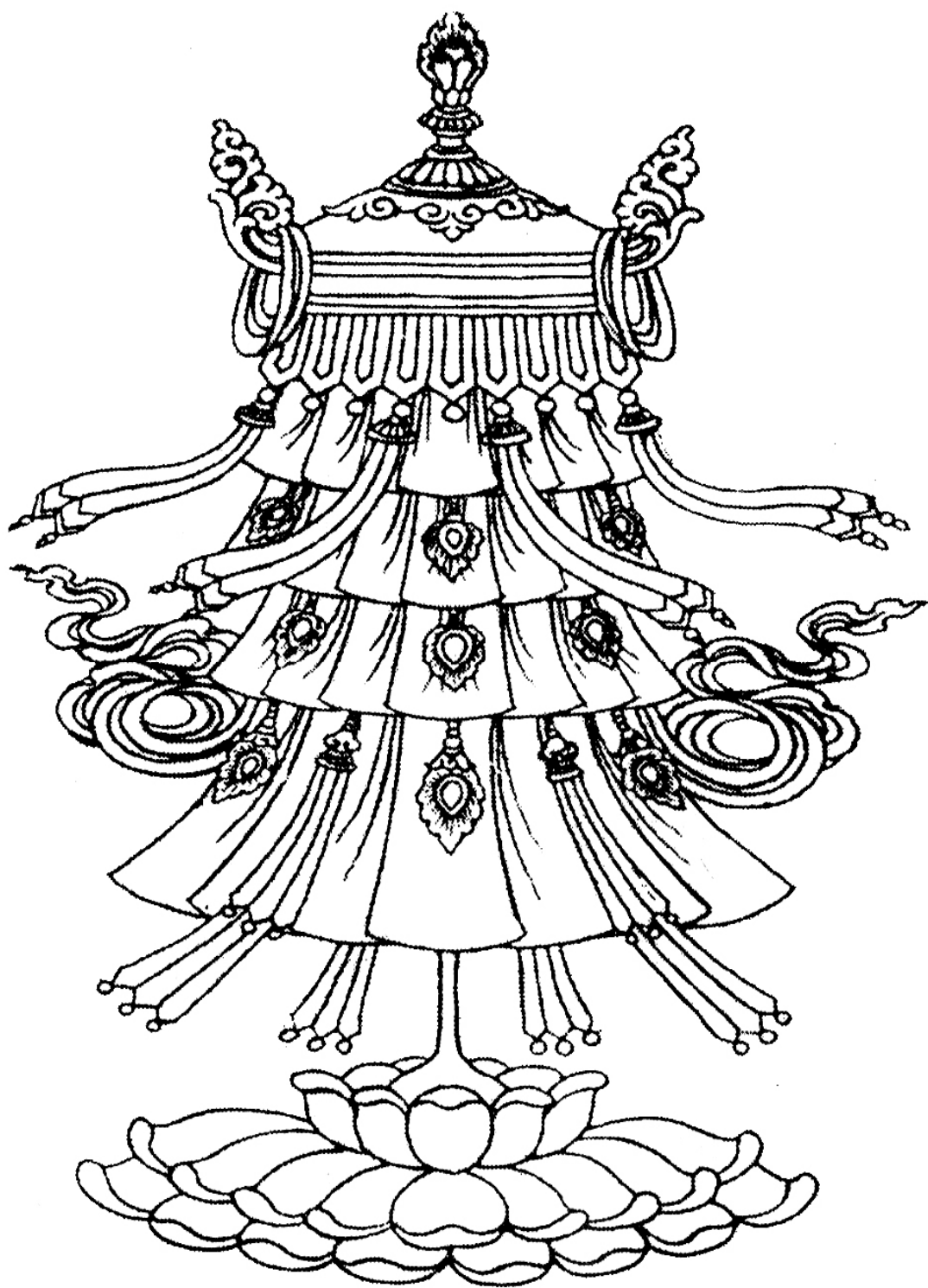
ཨ གྲུ་ ཁྱུ་ གྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་

ར་སྟ་བརྩ་གཅིག་ལ་བྱགས་བྲུག། ས་བྱགས་བརྩ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

ཡ་བྱགས་ གྲུ་ ཁྱུ་ གྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་

ཨ གྲུ་ ཁྱུ་ གྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་ བྲུ་

ར་མགོ་བརྩ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྩ། ས་མགོ་བརྩ་གཅིག་ཡ་སྟ་བདུན།
ར་སྟ་བརྩ་གཅིག་ལ་བྱགས་བྲུག། ས་བྱགས་བརྩ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།



མགོ་ཅན་གསུམ་དང་འདྲིགས་ཅན་བཞི།

ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་དང་།

ར་ཉྩ

ཀྲ་ཁྲ་གྲ་ཉྩ་ཐྲ་དྲ་པྲ་ཕྲ་སྲ་ཉྩ

ྱྱ

ཀྲ་ཁྲ་གྲ་ཉྩ་ཐྲ་དྲ་པྲ་ཕྲ་སྲ་ཉྩ

ཡ་ཉྩ་ར་ཉྩ་ལ་བཏགས་དང་།

ཨ་བཏགས་ཞེས་བྱ་འདྲིགས་ཅན་བཞི།

ར་ཉྩ

ཀྲ་ཁྲ་གྲ་ཉྩ་ཐྲ་དྲ་པྲ་ཕྲ་སྲ་ཉྩ

ྱྱ

ཀྲ་ཁྲ་གྲ་ཉྩ་ཐྲ་དྲ་པྲ་ཕྲ་སྲ་ཉྩ

ར་མགོ་བརྩ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྩ།

ས་མགོ་བརྩ་གཉིས་ཡ་ཉྩ་བདུན།

ར་ཉྩ

ཀྲ་ཁྲ་གྲ་ཉྩ་ཐྲ་དྲ་པྲ་ཕྲ་སྲ་ཉྩ

ྱྱ

ཀྲ་ཁྲ་གྲ་ཉྩ་ཐྲ་དྲ་པྲ་ཕྲ་སྲ་ཉྩ

ར་ཉྩ་བརྩ་གཉིས་ལ་བཏགས་བྱས།

ཨ་བཏགས་བརྩ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

ར་ཉྩ

ཀྲ་ཁྲ་གྲ་ཉྩ་ཐྲ་དྲ་པྲ་ཕྲ་སྲ་ཉྩ

ྱྱ

ཀྲ་ཁྲ་གྲ་ཉྩ་ཐྲ་དྲ་པྲ་ཕྲ་སྲ་ཉྩ

མགོ་ཅན་གསུམ་དང་འདྲིགས་ཅན་བཞི། ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་དང་།

ཡ་ཉྩ་ར་ཉྩ་ལ་བཏགས་དང་། ཨ་བཏགས་ཞེས་བྱ་འདྲིགས་ཅན་བཞི།

མགོ་ཅན་གསུམ་དང་འདྲ་གས་ཅན་བཞི།

ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་དང་།

ལ་བྱ་གས

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་

ུ

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་

ཡ་ལྷ་ར་ལྷ་ལ་བྱ་གས་དང་།

ཕ་བྱ་གས་ཞེས་བྱ་འདྲ་གས་ཅན་བཞི།

ལ་བྱ་གས

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་

ུ

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་

ར་མགོ་བརྩ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྩ།

ས་མགོ་བརྩ་གཅིག་ཡ་ལྷ་བདུན།

ལ་བྱ་གས

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་

ུ

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་

ར་ལྷ་བརྩ་གཅིག་ལ་བྱ་གས་བྱག།

ཕ་བྱ་གས་བརྩ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

ལ་བྱ་གས

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་

ུ

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་

ར་མགོ་བརྩ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྩ། ས་མགོ་བརྩ་གཅིག་ཡ་ལྷ་བདུན།

ར་ལྷ་བརྩ་གཅིག་ལ་བྱ་གས་བྱག། ཕ་བྱ་གས་བརྩ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

༄༅།སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ཡིན།།

ཐེའུ་ལྟུ

ཀེའུ་ ཉེའུ་ ཐེའུ་ དེའུ་ བེའུ་ བེའུ་

ཐེའུ་

ཐེའུ་ དེའུ་ ཡེའུ་ ཤེའུ་ སེའུ་ །

༄༅།སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ཡིན།།

ཀླང་ལམ

ཀླང་ ཀླན་ ཀླམ་ ཀླག་ ཀླད་

ཀླད་ཡིག

ཀླན་ ཀླབས་ ཀླམ་ ཀླལ་ ཀླས་

༄༅།སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ཡིན།།

དགེ་ཀླན

ཀླད་ ཀླན་ ཀླལ་ ཀླས་ གླང་

ཀླམ་ཆུང

ཀླལ་ ཀླབ་ ཀླམ་ ཀླད་ ཀླད་

༄༅།སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ཡིན།།

རྩམ་པ

རྩད་ རྩན་ རྩབ་ རྩམ་ རྩམས་

རྩགས་ཡིག

རྩགས་ རྩངས་ རྩན་ རྩབ་

དབུ་ཅན་གཟུགས་ཀྱི་མཛེས་པ་བརྒྱད།།མགོ་ཀླང་གཉིས་ཀ་དྲུང་ན་མཛེས་།།

ལྷན་དང་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྤྲོད་ཡིན།

ཕྱང་མ

ཕྱར་ ཕྱས་ ཕྱགས་ ཕྱག་ ཕྱང

ཕྱ་ཕྱམ

ཕྱམ་ རྱང་ ཕྱགས་ ཕྱང་ ཕྱན

ལྷན་དང་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྤྲོད་ཡིན།

སྒྲ་འདོགས

སྒྲབ་ སྒྲར་ རྒྱན་ སྒྲང་ སྒྲད

སྒྲ་མོ

སྒྲན་ སྒྲམ་ རྒྱག་ རྒྱགས་ རྒྲབ

ལྷན་དང་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྤྲོད་ཡིན།

རྒྱག་མེད

རྒྱས་ རྒྱག་ རྒྲང་ རྒྲངས་ རྒྲན

རྒྱད་མོ

རྒྱག་ རྒྲང་ རྒྲད་ རྒྱམ་ རྒྲར

ལྷན་དང་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྤྲོད་ཡིན།

གོམ་སྒྲབས

སྒྲབ་ སྒྲབས་ སྒྲར་ རྱང་ རྒྲབ

གྲོང་རྒྱལ

རྒྱལ་ རྒྱག་ རྒྲང་ རྒྲངས་ རྒྲད

དཔུང་ལག་སྒྲི་མཆུ་བསྒྲོར་ན་མཛེས།།ར་བཏགས་སྒྲོད་ལ་བཏགས་ན་མཛེས།།

༄༅།སྒྲ་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ཡིན།།

ལྷ་ལྷེབ

ལྷན་ ལྷབ་ ལྷམ་ ལྷར་ ལྷས་

ནྷ་ཁྷག

ནྷང་ ལྷར་ ལྷག་ ལྷང་ ལྷབ་

༄༅།སྒྲ་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ཡིན།།

སྷག་ཚྷ

སྷམས་ ལྷལ་ ལྷག་ ལྷང་ ལྷངས་

སྷམ་ལྷ

སྷད་ ལྷབས་ ལྷམ་ ལྷར་ ལྷལ་

༄༅།སྒྲ་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ཡིན།།

ཐད་ཚྷད

ཐྷར་ཐྷད་ ཐྷབ་ ཐྷགས་ ཐྷང་

ཐྷམ་ཐ

ཐྷང་ ཐྷངས་ ཐྷད་ ཐྷམ་ ཐྷལ་

༄༅།སྒྲ་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ཡིན།།

ལྷག་ལྷགས་

ལྷགས་ ལྷགས་ ལྷངས་ ལྷང་

ལྷལ་ཐ

ལྷངས་ ལྷལ་ ལྷས་ ལྷང་ ལྷད་

ཡ་བྱགས་སྷད་དྲུངས་ན་མཛེས།།ལ་སའི་མགོ་ཅན་ཆེན་མཛེས།།བཙེགས་ཡིག་མིང་གཞི་ཆུང་ན་མཛེས།།

༄༅།སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་ཤིག་གི་ཁྱེད་ཤིག་ཡིན།།

སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་

༄༅།སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་ཤིག་གི་ཁྱེད་ཤིག་ཡིན།།

སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་

༄༅།སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་ཤིག་གི་ཁྱེད་ཤིག་ཡིན།།

སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་

༄༅།སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་ཤིག་གི་ཁྱེད་ཤིག་ཡིན།།

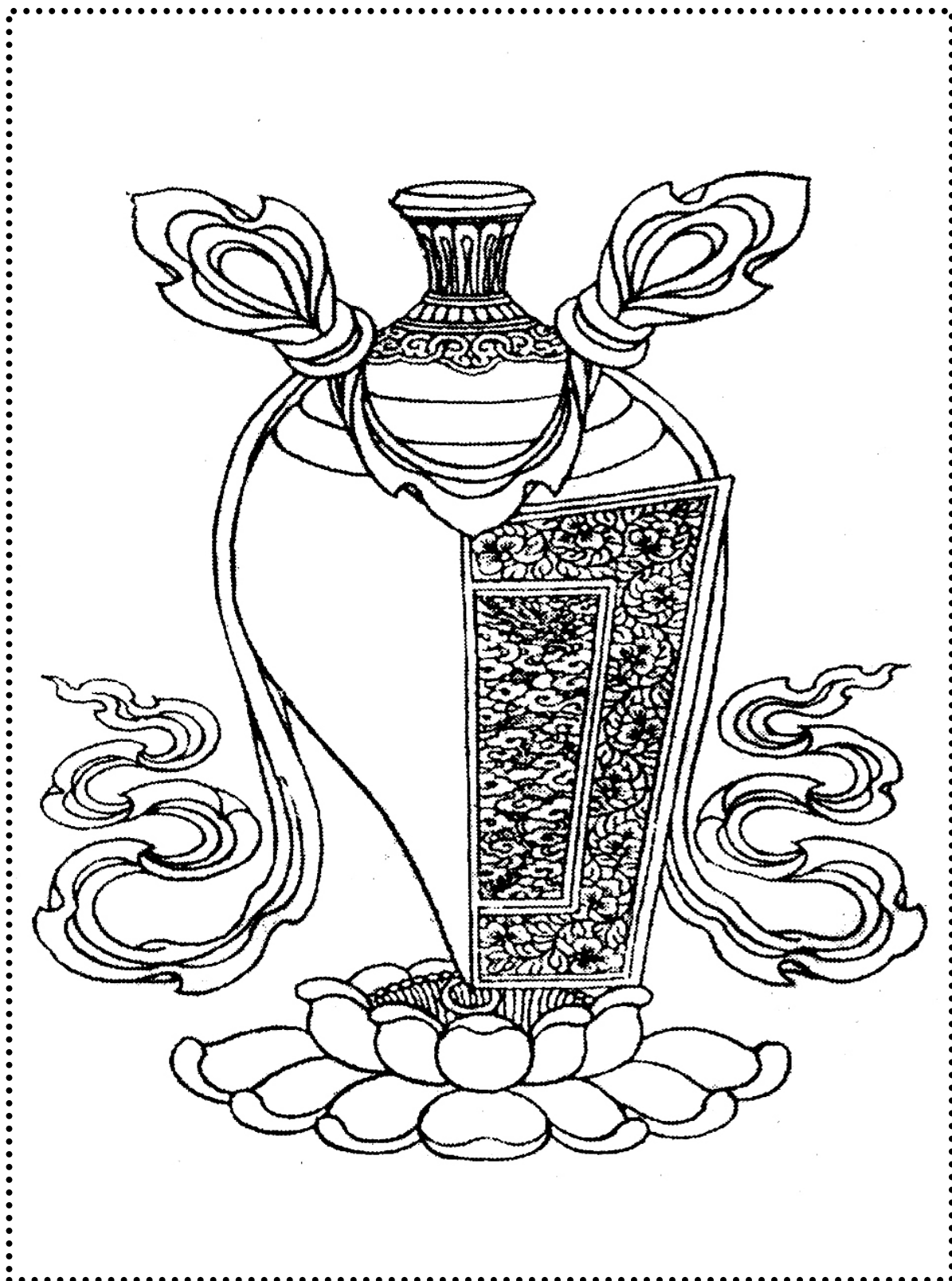
སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་

སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་ སྒྲིག་པུ་

བར་ཐག་ཡངས་དོག་མཉམ་ན་མཛེས།།ཐམས་ཅད་ཆེ་ཆུང་མེད་ན་མཛེས།།མཛེས་པ་བརྒྱད་པོ་ཡིད་ལ་བྱུངས།།





ཀ་ལྷེ

ཀ་ཀ་ཀ་ ཀ་ཀ་ཀ་ ཀ་ཀ་ཀ་ ཀ་ཀ

ཀ་ཀ་ཀ་ ཀ་ཀ་ཀ་ ཀ་ཀ་ཀ་ ཀ་ཀ

ཅ་ལྷེ

ཅ་ཅ་ཅ་ ཅ་ཅ་ ཅ་ཅེ ཅ་ཅེན

ཅ་ཅ་ཅ་ ཅ་ཅ་ ཅ་ཅེ ཅ་ཅེན

ཏ་ལྷེ

ཏ་ཏ་ ཏ་ཏ་ཏ་ ཏ་ཏ་ ཏ་ཏ་ཏ་

ཏ་ཏ་ ཏ་ཏ་ཏ་ ཏ་ཏ་ ཏ་ཏ་ཏ་

པ་ལྷེ

པ་པ་ པ་པ་པ་ པ་པ་ པ་པ་པ་

པ་པ་ པ་པ་པ་ པ་པ་ པ་པ་པ་

ཀ་བ་བཞིན་དུ་བྲང་དགོས།།ཀ་རྩོ་བཞིན་དུ་བཏུན་དགོས།།

ཙ་མེ

ཡུཅུ་ཐུམ་འཇུག་འཁྲུག་

ཡུཅུ་ཐུམ་འཇུག་འཁྲུག་

ན་མེ

འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་

འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་

ར་མེ

འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་

འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་

ད་མེ

འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་

འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་འཁྲུག་

སྐད་ཆ་བསམས་ནས་བཤད་དགོས།།ཕྱི་ལ་བཤད་ནས་མི་དགོས།།

ཀ་ཨ་

ཀི་ཀུ་ཀེ་ཀོ། ཁི་ཁུ་ཁེ་ཁོ། ཀི་ཀུ་ཀེ་ཀོ། འི་འུ་འེ་འོ།
ཀི་ཀུ་ཀེ་ཀོ། ཁི་ཁུ་ཁེ་ཁོ། ཀི་ཀུ་ཀེ་ཀོ། འི་འུ་འེ་འོ།

ཅ་ཨ་

ཅི་ཅུ་ཅེ་ཅོ། ཆི་ཆུ་ཆེ་ཆོ། ཇི་ཇུ་ཇེ་ཇོ། ཉི་ཉུ་ཉེ་ཉོ།
ཅི་ཅུ་ཅེ་ཅོ། ཆི་ཆུ་ཆེ་ཆོ། ཇི་ཇུ་ཇེ་ཇོ། ཉི་ཉུ་ཉེ་ཉོ།

ད་ཨ་

དི་དུ་དེ་དོ། ཐི་ཐུ་ཐེ་ཐོ། དི་དུ་དེ་དོ། འི་འུ་འེ་འོ།
དི་དུ་དེ་དོ། ཐི་ཐུ་ཐེ་ཐོ། དི་དུ་དེ་དོ། འི་འུ་འེ་འོ།

པ་ཨ་

པི་པུ་པེ་པོ། བི་བུ་བེ་བོ། པི་པུ་པེ་པོ། ཁི་ཁུ་ཁེ་ཁོ།
པི་པུ་པེ་པོ། བི་བུ་བེ་བོ། པི་པུ་པེ་པོ། ཁི་ཁུ་ཁེ་ཁོ།

ཀ་བ་བཞིན་དུ་བྲང་དགོས།།ཀ་ཊོ་བཞིན་དུ་བརྟན་དགོས།།

ཙ་མེ

ཙིཙཙིཙི་ཁིཙཙཁིཙཙ་ རིལྷུའིལྷོ་ ཁིཙཙཁིཙཙ་

ཙིཙཙིཙི་ཁིཙཙཁིཙཙ་ རིལྷུའིལྷོ་ ཁིཙཙཁིཙཙ་

ཞ་མེ

ཞིཞུཞིལྷོ་ ཞིལྷུཞིལྷོ་ འིལྷུའིལྷོ་ ཡིལྷུཡིལྷོ་

ཞིཞུཞིལྷོ་ ཞིལྷུཞིལྷོ་ འིལྷུའིལྷོ་ ཡིལྷུཡིལྷོ་

ར་མེ

རིལྷུའིལྷོ་ ཡིལྷུཡིལྷོ་ རིལྷུའིལྷོ་ ཁིཙཙཁིཙཙ་

རིལྷུའིལྷོ་ ཡིལྷུཡིལྷོ་ རིལྷུའིལྷོ་ ཁིཙཙཁིཙཙ་

ད་མེ

དིལྷུའིལྷོ་ ཞིལྷུཞིལྷོ་ དིལྷུའིལྷོ་ ཞིལྷུཞིལྷོ་

དིལྷུའིལྷོ་ ཞིལྷུཞིལྷོ་ དིལྷུའིལྷོ་ ཞིལྷུཞིལྷོ་

སྒྲ་ཆ་བསམས་ནས་བཤད་དགོས།། རྩམ་པ་བལྟ་ནས་མིད་དགོས།།

རྟ་ཤོར་ན་འཛིན་ཐབས་ཡོད།། ཚིག་ཤོར་ན་འཛིན་ཐབས་མེད།།

ར་མགོ

ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་

ལ་མགོ

ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་

ས་མགོ

ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་ས་

ར་བཏགས

ར་བཏགས་ར་བཏགས་ར་བཏགས་

ཡ་བཏགས

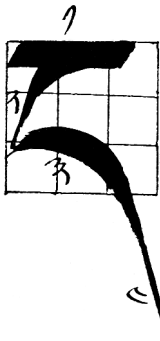
ཡ་བཏགས་ཡ་བཏགས་ཡ་བཏགས་

མ་བཏགས

མ་བཏགས་མ་བཏགས་མ་བཏགས་

ཡོན་ཏན་དག་ལ་འབད་བྱ་ཡི།། འགྲིང་ཚུལ་བསྟན་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།། འོ་མ་མེད་པའི་བ་དག་ནི།། དྲིལ་བྱ་བཏགས་ཀྱང་ཉོར་མི་འགྱུར།།

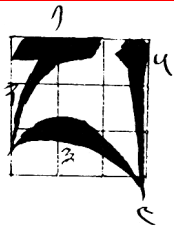




༡ ཀ་མགོ་འབྱིང་།
 ༢ དབྱང་བ་རིང་བྱང་མགོ་དང་མཉམ།
 ༣ རྩོ།
 ༤ རྒྱང་འབྱིང་།



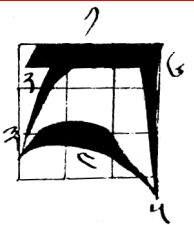
༡ ཀ་མགོ་འབྱིང་།
 ༢ རྩོ།
 ༣ རྩོ་དང་བ།
 ༤ རབ་ཉ་མཉ།
 ༥ རྒྱང་འབྱིང་།



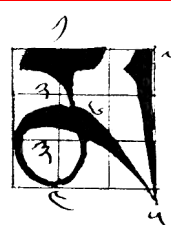
༡ ཀ་མགོ་བྱང་། རྩོ་ག་གསུམ་ཚད།
 ༢ དབྱང་བ།
 ༣ དབྱེལ་ཐེག་ཚུན་ཆད་སྒྲོ་ནག་བྱང་ཐོ་དེ་
 ལས་ཐོ་ཐ་ཟགས་མཆུ་ཅན།
 ༤ ཟགས་མཆུ།
 ༥ རྩོ་འབབ་བམ་ཡར་འཕུལ།



༡ ཀ་མགོ་བྱང་། དབྱང་བ།
 ༢ འབྲེད་ཆད་ཡར་འཕུལ་སྒྲོ་དུ་ཆ་གཉིས་
 བཞག་འག་ནས་སྒྲོ་འབྲེད་སར་འཐེན།
 ༤ རྩོ་འབབ་བམ་ཡར་འཕུལ།
 ༥ རྩོ་ཆད་བ་ལྟར་བྱ།



༡ ཀ་མགོ་འབྱིང་། དབྱང་མགོ་གཡས་སྒྲོ་
 བྱེད་དཀར་བཞག་ དབྱང་བ།
 ༤ རྩོ་ཆད་བ་ལྟར་བྱ།
 ༥ ཟགས་མཆུ།
 ༦ རྩོ་མ་ན་བག་གཞིལ་ཡར་འཕུལ་བྱང་ལ་
 རྩུ།



༡ ཀ་མགོ་བྱང་། དེ་རྩོ།
 ༢ རྩོ་ག་ལྷུ་མ།
 ༤ རྩོ་ག་འོག་སྒྲོ་བྱེད་དམན་ཅམ།
 ༥ ཟགས་མཆུ་འཕྲེད་སྒྲོ་མ་སྒྲོ་དམ་བའོ།
 ༦ རྩོ་དང་བ།
 ༧ རྩོ་འབབ་བམ་ཡར་འཕུལ།



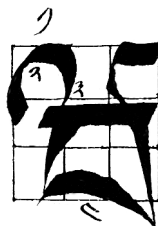
རག་ཞིབ་ཐམས་ཅད་ཅ་ལ་ཐོད་བཏགས་པ།



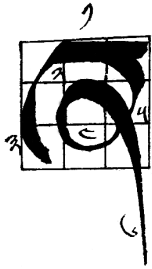
རག་ཞིབ་ཐམས་ཅད་ཅ་ལ་ཐོད་བཏགས་པ།



རག་ཞིབ་ཐམས་ཅད་ཅ་ལ་ཐོད་བཏགས་
 པ།



༡ རྩལ་མགོ་བྱང་།
 ༢ རྩལ།
 ༣ དབྱང་མགོ་འཕྲེད་མགོ་བྱང་གི་སྒྲོ་ག་སྒྲོ།
 ༤ རྩོ།
 ༥ རྩོ་བར་མགོ་བཏགས་པའི་བྱང་པར་ཅམ་སྒྲོ།



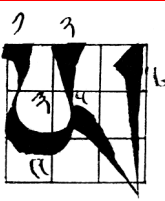
༡ ཀམགོ་འབྲིང་།
 ༢ རྩོད་སྤྱོད་ནང་དཀར་ན་དང་མཉམ།
 ༣ སྤྱོད་ལག
 ༤ མིག
 ༥ རྩོད་པའི་དྲང་འཕྲུག་ཆག་གང་།
 ༦ རྩོད་འབྲིང་།



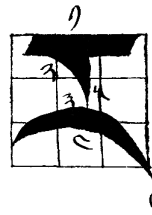
༡ ཀམགོ་འབྲིང་།
 ༢ ལེ་གྲུ་འཕ་དཀྱིལ་ལག་གི་ནག་ལྷ་སྒྲིལ་ཕ་
 ༣ རིམ་གྱིས་གཞིལ་བ།
 ༤ རྩོད་པ་དྲང་ཞིང་མཐར་ཐུག།
 ༥ འཕྲུག་འཕྲུག་འོག་མ་སྒྲིལ་དང་འདྲ།



༡ ཀམགོ་བྱར་གཞིག
 ༢ རྩོད་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་མིག་ཁར་རྒྱུམ།
 ༣ ལ་ཕྱེད་ཡན་རྒྱུག་ཁམ། ༤ ལེ་གྲུ་འི་ཆ་དོ་
 དྲང་ཐོ་དང་། ༥ རྩོད་པ་ཆ་གཞིལ་གྱིས་ཟགས་
 མཐུན་བྱར་དང་ཆག་བྱར་མཉམ།



༡ ཀམགོ་བྱར་། ༢ དབྱུག་ལག་དྲང་། ༣ རྩོད་འི་
 དཀར་ཆ་དང་བཅས་བཞི་རྒྱུག་ཁམ།
 ༤ རྩོད་ནག་དང་ལྷ། ༥ དབྱུག་ལག་ཡས་ནས་
 ཕྱེད་གསུམ་ན་ཟགས་མཐུན་དཔངས་རྩོད་
 དང་བསྐྱེད་ཏིག་གསུམ་བཞི་ལྷ་རིམ་པས་སྤྱོད་



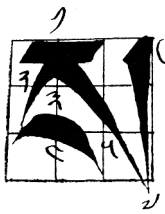
༡ ཀམགོ་འབྲིང་། ༢ རྩོ།
 ༣ རྩོད་ཀར་དཀར་ཆ་གསུམ།
 ༤ རྩོད་ཆ་དང་བཞི།
 ༥ རྩོད་པ་དྲང་ཐོར་བཏབ་ལ་སྤྱོད་འཕྲུག་འཕྲུག་
 ༦ ཟགས་མཐུན་རིམ་གྱིས་འདྲོན།



༡ ཀམགོ་བྱར་།
 ༢ སྤྱོད་དཀར་གསུམ་སྤྱོད་ཅན།
 ༣ ལེ་གྲུ་འི་འཕྲུག་འཕྲུག་བགས་གྱིས་གཞིལ་
 བ་ཟགས་མཐུན།
 ༤ རྩོད་འབབ་བམ་ཡར་འཕྲུལ།



༡ ཀམགོ་བྱར་། ༢ ཡར་འཕྲུལ།
 ༣ ལེ་གྲུ་འི་འཕྲུག་འཕྲུག་འཕྲུག་ཡར་
 འཕྲུལ་དྲང་བ།
 ༤ མིག་གི་རྒྱུམ་ལ་མིག་གི་དཀར་ཕྱེད་བཞི།
 ༥ རྩོད་པ་འི་སྤྱོད་ཆ་གཅིག་གྱི་ནང་མི་འཕྲོར་
 དྲང་བ།



༡ ཀམགོ་བྱར་།
 ༢ གཞིགས་སྤྱོད་དབྱུག་པ་འདྲོན།
 ༣ དཀར་གཉིས་མཉམ། ༤ ལེ་གྲུ་
 ༥ ལ་དཀར་གཉིས།
 ༦ རྩོད་འབབ་བམ་ཡར་འཕྲུལ།
 ༧ ཟགས་མཐུན།



༡ ཀམགོ་འབྲིང་།
 ༢ དབྱུག་པས་འདྲུ་མེད་ཅན་མཐོ།
 ༣ ལེ་གྲུ་མཉམ་ལ་མགོ་དཀྱིལ་བཞག
 ༤ རྩོད་སྤྱོད་རྒྱུམ་ལ་མགོ་དཀྱིལ་བསྐྱུལ།
 ༥ རྩོད་འབྲིང་།



༡ ཀམགོ་བྱར་། ༢ ཡས་གྱི་ལ་དཀར་ཕྱེད་གཉིས།
 མས་གྱི་གཉིས། ༣ སྤྱོད་པའི་རྩོད་དང་དཀར་ཆ་
 མཉམ་འཕྲུག་བ། སྤྱོད་པའི་གཞིགས་རྩོད་རྒྱུམ།
 ༤ འཕྲུག་པོ་དང་ཕྱོག་པོ་མཉམ། ༥ དབྱུག་ཅ
 མས་ཕྱི་བྱར་ལ་ཟགས་མཐུན་རིམ་གྱིས་
 བཏོན། ༦ རྩོད་འབབ་བམ་ཡར་འཕྲུལ།
 ༧ ཟགས་མཐུན།